



ĐU ĐỦ TĂNG CƯỜNG
SỨC ĐỀ KHÁNG



NHO BỎ MÁU
CHỐNG UNG THƯ



DƯA HẦU
GIẢI NHIỆT, LỢI TIỂU



CHANH TRỊ BỆNH
HO, CAO HUYẾT ÁP



BƯƠI
CHÔNG LÃO HÓA

VƯƠNG HỌC ĐIỂN
养生蔬果
TRÁI CÂY
CHỮA BỆNH



DÂU KHÁNG ĐỘC
CHỐNG UNG THƯ



KHÈ
TRỪ ĐỘC TỐ



TÁO - TRỊ SUY NHUỘC
HẠ ĐƯỜNG HUYẾT



CHUỐI - GIẢM NGUY CƠ
ĐỘT QUỴ



CAM - GIÚP TIM GAN
KHỎE MẠNH



DỪA TRỊ
VIÊM THẬN

MÓN ĂN BÀI THUỐC

CÁC LOẠI TRÁI CÂY THÔNG DỤNG CÓ TÁC DỤNG
TRỊ BỆNH VÀ TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE, SẮC ĐẸP



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ





CHUỐI



ĐU ĐỦ



HỒNG



CAM



TẮC



BƯỞI



XOÀI



DỪA HẦU



DỪA



MẬN



DỪA



THANH LONG



DÂU
TÂY



DÂU TẦM



VẢI



CHANH DÂY



LÊ



KHÊ



NHO



MĂNG CUT



MÍA



THẠCH LƯU



DƯA BỒ



MƠ



NHÃN



CHANH



TÁO ĐỎ (BOM)



TÁO TA



KIWI

LỜI GIỚI THIỆU

Bạn có biết là rau quả chúng ta ăn hàng ngày cũng có thể trị bệnh và tăng cường sức khỏe rất hữu hiệu, có khi còn hơn hẳn các loại tân dược đắt tiền và nhiều tác dụng phụ?



Thật sự thì cơ thể con người hấp thụ từ rau quả một lượng lớn các chất protein, vitamin, chất xơ, chất béo... Những thành phần này chuyển hóa vào cơ thể không chỉ dưới dạng năng lượng giúp chúng ta duy trì cuộc sống, mà một số thành phần dinh dưỡng đặc thù của từng loại rau quả có tác dụng giúp cơ thể đề kháng, miễn dịch đồng thời tham gia vào quá trình điều trị một số bệnh cụ thể.



Rau quả sạch là nguồn dinh dưỡng tự nhiên dồi dào nhất và chứa những bài thuốc quý đối với cơ thể con người, đặc biệt đối với các chị em phụ nữ thì đây còn là nguồn thực phẩm làm đẹp quan trọng. Do đó, một chế độ ăn uống khoa học và an toàn thì rau xanh và các loại hoa quả là nguồn thực phẩm không thể thiếu. Bên cạnh đó, điểm đặc biệt mà có lẽ không loại thực phẩm nào có được là khi hấp thụ, các chất có trong rau quả không để lại tác dụng phụ mà sẽ được chuyển hóa và tích lũy dần như một thành phần giúp bảo vệ cơ thể.

Quyển sách này chắc chắn sẽ mang đến cho độc giả những nguồn thông tin bổ ích để bạn có thể nắm rõ hơn và từ đó có thể tận dụng tốt nhất những thành phần giá trị của rau quả cho một cuộc sống tràn đầy sức khỏe.



Để thuận tiện cho việc tiếp nhận thông tin của độc giả, chúng tôi đã phân chia và giới thiệu về mỗi loại rau quả theo những đề mục cụ thể và rõ ràng như sau: *Tính vị, Công dụng, Tác dụng trị bệnh, Lưu ý khi dùng, Thành phần dinh dưỡng, Thông tin bổ sung* và cuối cùng là *Các bài thuốc chữa bệnh* của từng loại rau quả.

Hy vọng quyển sách sẽ góp phần chăm sóc và bảo vệ sức khỏe cho mọi người thông qua những hiểu biết khoa học và thú vị về các loại rau quả thông dụng trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta.

- First News





CHUỐI

PHÒNG TÁO BÓN, GIẢM NGUY CƠ ĐỘT QUỴ



Quả: vị ngọt, tính hàn mát.

Củ, rễ: vị ngọt, tính hàn.

Phần dùng để ăn: quả.

Phần dùng làm thuốc: vỏ quả, cuống quả, hoa, lá, gốc rễ, thân.



Ăn sống: nhuận phế giảm khát.

Quả khô: thông huyết mạch, bổ xương tủy.

Quả chín: dưỡng âm nhuận táo, sinh tân dịch giải khát, thanh nhiệt ích âm, nhuận phế, trơn ruột.

Quả: nhuận trường, hạ huyết áp, trị táo bón, trị trĩ ra máu,

phòng trúng gió, các bệnh về nhiệt, khô và đau họng, phổi nóng ho suyễn, giải rượu.

Cách dùng: 1- 4 quả, ăn sống hoặc luộc chín.

Hoa: trị đau dạ dày.

Lá: tiêu đờm giảm đau.

Nước ép: trị bỏng.

Củ, rễ: thanh nhiệt mát máu, giải độc, trị các chứng nhiệt bệnh, khó chịu trong người, tiểu ra máu, nhọt, phòng bạch hầu, phổi nhiệt ho đờm.

Cách dùng: 40 - 75g, sắc hoặc giã lấy nước uống.

Dùng ngoài da: giã nát hoặc ép lấy nước bôi lên vết thương.

1. Người có lượng axit trong dạ dày quá cao không nên ăn chuối.

2. Người suy giảm chức năng thận và viêm thận mãn tính không nên dùng.

3. Củ chuối ăn nhiều làm lạnh khí, những người tỳ vị yếu không nên dùng.



Vitamin	A (µg) ^(*)	56	B1 (mg)	0.02	B2 (mg)	0.04
	B6 (mg) ^(**)	0.38	C (mg)	3	E (mg)	0.5
	Carotene (mg)	60	B9 (µg)	26	B5 (mg)	0.7
	B3 (mg)	0.57	B7 (mg)	76	Năng lượng (Kcal)	89
3 chất dinh dưỡng chính	Protein (g)	1.5	Chất béo (g)	0.2	Cacbohydrate (g)	20.3
Khoáng chất	Canxi (mg)	32	Sắt (mg)	0.4	Photpho (mg)	31

	Kali (mg)	472	Natri (mg)	0.4	Magne (mg)	25
	Selen (µg)	1.02	Kẽm (mg)	0.17		
			Đồng (mg)	0.14	Chất xơ (g)	1.4

.....

1. Chuối có hàm lượng natri thấp, không có cholesterol; do đó dùng thường xuyên không sợ béo phì. Chuối càng chín kỹ (trên vỏ xuất hiện nhiều chấm đen) thì tính miễn dịch càng cao.
2. Chuối có tác dụng làm giảm huyết áp, rất thích hợp với người bị cao huyết áp, đại tiện khô kết, bị trĩ ra máu.
3. Vỏ chuối có tác dụng ức chế vi khuẩn nấm và trực khuẩn.



	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Cao huyết áp, phòng tràn máu ngực	75g cuống chuối hoặc vỏ chuối.	Cho vào 3 chén nước sắc còn 1 chén uống.
Ngứa da, gãi có mẩn đỏ	Vỏ chuối (lớp vỏ ngoài).	Dùng vỏ chuối chà lên chỗ cần điều trị, mỗi ngày 2 - 3 lần.
Mụn nhọt	1 quả chuối chưa chín.	Để nguyên vỏ giã nát, bôi ngoài da.
Trĩ, đi tiện ra máu gây đau	2 quả chuối ương ương (nửa chín nửa xanh).	Để nguyên vỏ, cho vào nồi nấu như ăn; sáng, tối mỗi buổi 1 lần.

Phế nhiệt, ho	3 quả chuối chín.	Đề nguyên vỏ hằm như ăn, mỗi ngày dùng 2 lần vào buổi sáng, tối.
Giải rượu	100g vỏ chuối.	Sắc nước uống.
Phong nhiệt, đau răng	2 vỏ chuối, đường phèn vừa ủ dùng.	Vỏ chuối rửa sạch, cùng với đường phèn cho vào nồi, thêm lượng nước vừa phải nấu uống.
Bệnh bạch hầu (là một bệnh nhiễm khuẩn cấp tính, lây theo ường hô hấp, gây tổn thương chủ yếu ở vòm hầu, họng, thanh quản, mũi...)	100g vỏ chuối.	Vỏ chuối rửa sạch, cho nước vào nấu uống; mỗi ngày dùng 3 lần.
Phòng bệnh bạch hầu	40g rễ chuối, 20g cúc nhám (cúc lá nhám).	Cho nguyên liệu vào sắc nước uống, mỗi ngày dùng 1 - 2 lần.
Bệnh cao huyết áp	50g vỏ chuối, 40g hạ khô thảo (*) , 75g rau chân vịt.	Cho nguyên liệu vào lượng nước vừa phải sắc uống.
Ung thư bàng quang	Chuối, táo mỗi thứ lượng vừa đủ dùng.	Dùng kết hợp thường xuyên sẽ có tác dụng.
Táo bón ở trẻ nhỏ	2 quả chuối, 5g đường phèn.	Chuối bỏ vỏ, cho đường phèn vào chưng lên; mỗi ngày dùng 2 lần, dùng liên tục trong 1 tuần.
Viêm nang lông ở vùng đầu	Lá và rễ chuối tiêu tươi vừa đủ dùng.	Rửa sạch lá và rễ, giã nát lấy nước bôi.
Lượng cholesterol cao	50g cuống chuối.	Rửa sạch, cắt lát rồi cho vào ly, cho nước sôi vào pha như trà uống, mỗi

		ngày 1 lần, dùng liên tục 20 ngày.
Ho lâu ngày	2 quả chuối, đường phèn vừa đủ dùng.	Bỏ vỏ băm nhỏ, cùng với đường phèn cho vào nồi chưng, mỗi ngày dùng 1 lần, dùng liên tục trong 7 ngày.
Tiểu tiện xốt, có máu	150g rễ chuối tươi, 40g hạn liên thảo (còn gọi là cỏ mực, cỏ nhọ nồi).	Cho nguyên liệu vào sắc nước uống, chia làm 2 - 3 lần dùng.



TĂNG CƯỜNG SỨC ĐỀ KHÁNG
CHO CƠ THỂ

ĐU ĐỦ

TÍNH VỊ

Quả: vị ngọt, tính bình.

Củ, rễ: vị ngọt, tính bình.

Phần dùng ể ăn: quả chín.

Phần dùng làm thuốc: cây tươi, hạt quả u ử chín.



LƯU Ý KHI DÙNG

1. Ăn nhiều đu đủ sẽ sinh trướng khí, bệnh tả.
2. Đu đủ vừa chín tới rất thích hợp cho người tiêu hóa không tốt.
3. Trong hạt đu đủ có thành phần làm hư thai, thai phụ nên cẩn thận khi dùng.

TÁC DỤNG TRỊ BỆNH

Đu đủ: có tác dụng hóa thấp, điều trị kinh mạch không lưu thông dẫn đến đau nhức, tê liệt, co duỗi khó khăn; còn có tác dụng giảm sưng khớp và hỗ trợ tiêu hóa; điều trị cao huyết áp, lượng mỡ trong máu cao, các bệnh về tim, viêm dạ dày, thiếu sữa; chữa trị chứng béo phì, tiêu hóa không tốt; kiện tỳ, bổ gân cốt, thanh nhiệt, giải khát, giải độc, giảm sưng, giải rượu.

Cách dùng: 15 - 25g, sắc nước uống hoặc ăn sống.

Dùng ngoài da: giã nát quả tươi để xoa bóp.

Lá: trị sưng đau.

Dùng ngoài da: ép lấy nước xoa bóp hoặc nghiền nát rồi đắp lên chỗ đau.

Thân: giải độc, chữa lành xương gãy, mụn nhọt lở loét gây sưng tấy.



THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG

Vitamin	A (µg)	145	B1 (mg)	0.02	B2 (mg)	0.04
	B6 (mg)	0.01	C (mg)	50	E (mg)	0.3
	B7 (µg)	38	Carotene (mg)	0.87	Năng lượng(Kcal)	27
		44	B5 (mg)	0.42		
3 chất dinh dưỡng chính	Protein (g)	0.4	Chất béo (g)	0.1	Cacbohydrate (g)	6.2
Khoáng chất	Canxi (mg)	17	Sắt (mg)	0.2	Photpho (mg)	12
	Kali (mg)	18	Natri (mg)	28		
	Magne (mg)	9	Kẽm (mg)	0.25		
	Selen (µg)	1.8	Đồng (mg)	0.03	Chất xơ (g)	0.8

THÔNG TIN BỔ SUNG

1. Đu đủ có tác dụng kiềm chế trung khu thần kinh bị tê liệt, trúng độc, kháng ung thư và bệnh huyết trắng. Ngoài ra, loại quả này còn có tác dụng dưỡng khí.

2. Chất xúc tác protein trong đu đủ có thể trợ giúp tiêu hóa protein, có tác dụng đối với những trường hợp tiêu hóa chậm hay bị viêm dạ dày; đu đủ còn có khả năng ngăn chặn sự phát triển của nhiều loại vi khuẩn gây bệnh, đồng thời có thể tiêu diệt và kìm hãm các loại ký sinh trùng.

3. Quả đu đủ chín ngoài việc dùng để chữa bệnh ngoài da, còn có tác dụng chữa trị bệnh trĩ hoặc táo bón rất tốt.

4. Đu đủ và các loại hải sản tươi sống kỵ nhau:

Đu đủ có chất protein, đặc biệt có khả năng phân giải các chất lên men, loại bỏ chất béo có trong các loại thịt và cả lượng mỡ tích tụ trong cơ thể. Hơn nữa, thịt đu đủ còn có ưu điểm là làm thuốc tẩy ruột, có thể làm giảm thiểu các chất cặn bã tích tụ trong cơ thể, do đó không nên ăn cùng với các loại hải sản như cá biển, tôm biển.

5. Đu đủ có tác dụng hỗ trợ cho sữa bò:

Sữa bò là thực phẩm thiết yếu để làm đẹp, nếu dùng chung với đu đủ sẽ rất tốt.



❖ CÁC BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TỪ ĐU ĐỦ

	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Phụ nữ thiếu sữa sau khi sinh	250g đu đủ xanh, 1 cái móng heo.	Hầm đu đủ chung với móng heo; mỗi ngày ăn một lần, ăn liên tục trong 3 ngày.
Đau dạ dày, viêm dạ dày	150g đu đủ bỏ vỏ, đường phèn vừa đủ dùng.	Rửa đu đủ thật sạch, xắt thành lát, thêm đường vào nấu chín để ăn.

Bệnh tim, khó thở	2g hạt đu đủ chín.	Phơi khô hạt đu đủ rồi đem nghiền nát, mỗi lần uống 1g pha với nước đun sôi, uống 2 lần/ngày.
Nấm ngoài da, ghẻ lở, hắc lào	1 trái đu đủ mủ vớt, 30ml giấm gạo, 40g muối ăn.	Trước tiên giã nát đu đủ rồi cho giấm gạo và muối ăn vào, sau đó trộn đều, vắt lấy nước, đem thoa lên vết thương.
Hỗ trợ tiêu hóa, giúp dạ dày khỏe mạnh	1 trái đu đủ, 200g dứa, 100ml sữa bò, 1 muỗng nhỏ mật ong.	Rửa sạch đu đủ và dứa, đu đủ gọt vỏ bỏ hạt, dứa gọt vỏ và cùi; sau đó cho tất cả vào máy xay sinh tố, xay xong có thể dùng.
Bị chuột rút khi ngủ	Cách 1: 50g đu đủ, 50g bồ cốt chi (còn gọi là phá cốt chi, hắc cô tử, hạt đậu miêu), 1 chai rượu gạo.	Cách 1: Cho rượu vào ngâm với đu đủ và bồ cốt chi khoảng 10 ngày. Mỗi buổi tối uống 1 ly nhỏ.
	Cách 2: 50g đu đủ, 40g bạch thược (bạch thược được), 15g ngư tử (còn có tên cỏ xước), 15g cam thảo sao mật ong.	Cách 2: Cho tất cả nguyên liệu vào nồi, thêm lượng nước thích hợp nấu chín; chia 2 lần dùng trong ngày.
Lạnh dạ dày, đau dạ dày	650g đu đủ, 40g gừng tươi, 500ml giấm gạo.	Đu đủ gọt vỏ, xắt vuông, gừng xắt miếng; tất cả bỏ vào nồi đất nấu chín, mỗi ngày ăn 2 lần vào sáng sớm và buổi tối; nên ăn thường xuyên.
Tạo máu mới, cường tinh	124g đu đủ, 400g đường cát, 1 lít rượu.	Đu đủ rửa sạch, xắt nhỏ; cho tất cả nguyên liệu vào hũ lớn ngâm rượu khoảng 4 - 5 ngày là có thể mang ra dùng. Uống trước khi đi ngủ sẽ giúp ngủ ngon, trước khi ăn cơm sẽ giúp tiêu hóa tốt.
Bệnh đau lưng	1 trái đu đủ chưa chín muối, rượu trắng nguyên chất một lượng thích hợp.	Vắt dầu đu đủ lấy hết hạt ra rồi cho rượu vào và dẩy nắp trái đu đủ lại, sau đó cho vào nồi nấu. Nấu chín rồi lấy nước trong trái đu đủ uống hoặc thoa lên eo lưng.
Bệnh	Đu đủ vừa chín tới, xắt	Mỗi lần ăn 9g, ăn vào sáng sớm khi bụng còn

giun sán	thành miếng nhỏ.	đói.
Nấm ở trẻ em	Đu đủ chưa chín vừa đủ dùng, phơi khô.	Lấy đu đủ nghiền thành bột, rồi rắc lên vết nấm; mỗi ngày rắc 2 - 3 lần.
Gãy xương	Hoa đu đủ dục, rễ, lá, mỗi loại 75g; 5 con cua.	Giã nát các nguyên liệu trên rồi bó vào chỗ xương gãy.
Chân bị ghẻ lở	50 - 100g đu đủ, 50g cam thảo.	Cho nguyên liệu vào nồi đun sôi, lọc lấy nước, đợi khi nguội dùng để rửa chân khoảng 5-10 phút; mỗi ngày một lần.
Cổ họng sưng tấy, buồn nôn	200g đu đủ xanh, 10g hoa cúc trắng, 40g đường phèn.	Đu đủ gọt bỏ vỏ xắt sợi, cho vào túi lọc cùng với hoa cúc trắng và đường phèn rồi đun với lửa lớn, sau đó riêu nhỏ khoảng 20 phút. Nấu xong, cho vào tủ lạnh để ăn dần.

HỒNG

GIÚP TIM HOẠT ĐỘNG BÌNH THƯỜNG,
HẠ HUYẾT ÁP RẤT HIỆU QUẢ



Quả hồng: vị ngọt, hơi chát, chua, tính hàn.

Mút hồng: vị ngọt, chát, tính bình.

Hồng khô: vị ngọt, chát, tính hàn.

Bột hồng khô: vị ngọt, tính mát.

Lá hồng: vị đắng, tính hàn.

Cuống quả hồng: vị đắng, chát, tính bình.

Rễ hồng: vị đắng, chát, tính bình.

Hoa hồng: vị ngọt, tính bình.

Phần dùng để ăn: quả hồng, mút hồng, hồng khô, bột hồng khô.

Phần dùng làm thuốc: toàn bộ thân cây, rễ lá.

Quả: thanh nhiệt giải độc, giảm ho tiêu đờm, sinh tân dịch,

giải khát, kiện tỳ, kích thích sự thèm ăn, hỗ trợ tiêu hóa, hạ huyết áp.

Bột hồng khô: thanh nhiệt tiêu đờm, sinh tân dịch, giải khát, trị phôi nóng.

Cuống quả: hạ khí, ngưng nấc cụt.

Hồng khô: nhuận phế, cầm máu, se ruột.

Lá: ngưng ho, hết suyễn, cầm máu, giảm huyết áp.

Vỏ quả: trị nọc độc, u nhọt, ghẻ lở.

Hồng xanh: thanh nhiệt, giã rượu, có nhiều chất tannin (dùng để thuộc da thú).

Vỏ cây: thanh nhiệt, giải độc, cầm máu.

Hoa: trị ghẻ lở, nôn ói, ợ chua.

Rễ: mát máu, cầm máu, thanh nhiệt, giải độc.

Mút: bổ phổi cầm máu, kiện tỳ, se ruột.

Quả hồng: trị tuyến giáp sưng đau, ho suyễn, hay giật mình, táo bón, đau ruột, nôn ói, đau dạ dày, viêm ruột mãn tính, phôi nóng, ho khạc, đau họng, xuất huyết dạ dày, xuất huyết ruột, bệnh trĩ, huyết áp thấp, suyễn nóng, lưỡi miệng bị lở, nôn ra máu.

Cách dùng: ăn sống, sắc nước uống, hoặc rang khô rồi nghiền nát, quả hồng chưa chín ngâm ép lấy nước uống đều được.

Hồng khô: trị nôn ra máu, khạc ra máu, ra máu ở đường tiết niệu, bệnh trĩ ra máu, kiết lỵ.

Cuống hồng: giảm sóc khí, ngưng nấc cụt, trị chứng sợ lạnh, hay tiểu đêm, chứng dạ dày khó chịu khi ăn.

Cách dùng: cuống hồng từ 5 - 15g sắc nước uống.

Dùng ngoài da: nghiền nát rồi đắp lên vết thương.

Bột hồng khô: trị lưỡi, miệng bị lở; giúp giải khát.

Cách dùng: 8 - 15g bột hồng khô, pha nước nóng uống.

Dùng ngoài da: thoa lên vết thương.

Rễ hồng: trị băng huyết, bệnh trĩ, đi tiện ra máu, xơ cứng huyết quản, huyết áp cao.

Cách dùng: 40 - 150g, sắc nước uống.

Dùng ngoài da: bôi lên vết thương.

Vỏ cây: hạ huyết áp, trị bong.

Cách dùng: 5 - 6g, sắc nước uống.

Dùng ngoài da: giã rồi đắp lên vết đau.

Mút hồng: trị khô họng, khan tiếng, khạc ra máu, nôn ra máu, tiểu tiện ra máu, tỳ hư, tiêu hóa thức ăn không tốt, kiết lỵ, sắc mặt tím đen.

Cách dùng: ngâm và nuốt từ từ, hoặc nấu chín, rang khô rồi sắc uống.

1. Sau khi ăn hồng, không nên uống rượu trắng, nước nóng cũng như trà vì sẽ dễ dẫn đến đau dạ dày.

2. Người đang đói tránh ăn hồng; không được dùng chung hồng với cua.

3. Người có khí hư, cơ thể suy nhược, phụ nữ sau khi sinh, người bị phong hàn cảm sốt không nên ăn quá nhiều hồng.

4. Người tỳ vị hư hàn, phù thũng và bệnh sốt rét không được ăn hồng.

5. Người có đàm nhiều và đặc, cần thận khi ăn hồng.

6. Người bị bệnh ung thư có thể ngâm 2 miếng mút hồng để điều trị.



Vitamin	A (μg)	20	B1 (mg)	0.02	B2 (mg)	0.02
----------------	--------	----	---------	------	---------	------

	B6 (mg)	0.06	C (mg)	30	E (mg)	1.12
	B7 (µg)	63	Carotene (mg)	0.12		
	B9 (µg)	18	B5 (mg)	0.28	Năng lượng (Kcal)	71
	B3 (mg)	0.3				
3 chất dinh dưỡng chính	Protein (g)	0.4	Chất béo (g)	0.1	Cacbohydrate (g)	17.1
Khoáng chất	Canxi (mg)	9	Sắt (mg)	0.2	Photpho (mg)	23
	Kali (mg)	151	Natri (mg)	0.8	Magne (mg)	19
	Kẽm (mg)	0.08	Selen (µg)	0.24		
	Đồng (mg)	0.06			Chất xơ (g)	1.4



1. Trong quả hồng tươi có hàm lượng Iodine cao, ăn thường xuyên sẽ có tác dụng đối với những người bị đau tuyến giáp. Enzym xeton trong lá hồng giúp giảm huyết áp, có tác dụng đẩy nhanh sự lưu thông của động mạch cơ tim; thành phần trong lá hồng có tác dụng không chế tụ cầu khuẩn.

2. Các chất trong cuống hồng có tác dụng làm ổn định và chống lại rối loạn tuần hoàn tim. Thường dùng cuống hồng để trị bệnh nấc cụt, đầy dậm, viêm dạ dày.

3. Lá hồng có thể làm trà, thường xuyên uống trà lá hồng giúp ổn định và hạ huyết áp, giảm xơ cứng huyết quản, tiêu viêm lọc máu.



	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Thiếu Iodine gây phù sung tuyến giáp	300g hồng tươi chưa chín.	Hồng rửa sạch, xắt lát, giã nhuyễn, ép lấy nước đun sôi 2 lần rồi uống.

Bệnh huyết trắng	8 - 15 lá hồng, 20 miếng táo đỏ.	Lá hồng rửa sạch, cho cùng táo vào một lượng nước vừa phải rồi nấu uống; hoặc cũng có thể chỉ cần lấy 75g lá hồng nấu uống.
Huyết áp cao	25 - 40g lá hồng khô.	Sắc nước uống.
Chứng hay ho	6 miếng mứt hồng, 4g lá trà, 15g đường phèn.	Cho nguyên liệu vào nồi sứ, đun sôi, chia ra uống 2 - 3 lần.
Tắc tiếng, khàn giọng	25g lá hồng, 25g liên tiền thảo (còn gọi là rau má lông), 25g rễ dành dành, 250g đậu hũ.	Cho tất cả nguyên liệu cùng lượng nước vừa phải nấu uống, chia làm 2 - 3 lần dùng.
Bệnh glaucoma (bệnh cao nhãn áp, cườm nước)	25g lá hồng, 15g hoàng cầm, 40g sinh địa (địa hoàng).	Cho tất cả nguyên liệu vào nồi với lượng nước vừa phải nấu uống; dùng 2 lần vào buổi sáng và tối.
Sưng tuyến giáp	1 quả hồng, mật ong vừa đủ dùng.	Hồng gọt bỏ vỏ, xắt vuông, ép lấy nước uống.
Sốt nóng, lạnh dẫn đến viêm khí quản	1 quả mứt hồng; 7,5g gừng tươi.	Mứt hồng xắt làm 2, gừng tươi gọt vỏ xắt nhỏ; cho nguyên liệu vào nồi nấu chín, bỏ gừng ăn hồng, mỗi ngày 2 lần.
Phổi nóng gây ho	15g bột hồng khô.	Pha nước sôi để uống.
Dạ dày lạnh, chứng nấc cụt	3 cuống hồng.	Pha với nước sôi để nguội uống thay trà, dùng thường xuyên.
Viêm khí quản mãn tính	Cách 1: 25g bột hồng khô.	Cách 1: Ngâm vào nước sôi, để nguội uống, mỗi ngày 2 lần.
	Cách 2: 3 quả mứt hồng (bỏ cuống), đường phèn vừa đủ dùng.	Cách 2: Cho nguyên liệu vào nồi với một lượng nước thích hợp, nấu đến khi nào mứt hồng mềm là ăn được.

Tiêu chảy nhiều	Quả hồng vừa đủ dùng.	Rửa sạch, xắt mỏng, phơi khô, sao vàng, bỏ vào ngâm nước sôi, uống 3 lần mỗi ngày, mỗi lần 5g.
Ăn không tiêu, nôn mửa	Mứt hồng 1- 2 quả.	Mứt hồng băm nhuyễn rồi pha nước nóng vào uống, mỗi lần dùng 10g, hoặc chưng uống trong vài ngày liền.
Chứng tiểu đêm	15g cuống hồng, một ít hạt quả hồng.	Cho nguyên liệu vào 400ml nước sắc uống, chia 3 lần dùng. Hoặc sao đen hạt hồng rồi nghiền thành bột, pha nước nóng uống, mỗi ngày 3 lần.
Bệnh tiểu đường	Lá hồng tươi vừa đủ dùng, một ít muối ăn.	Lá hồng rửa sạch, đem ngâm muối, mỗi ngày ăn 5 - 6 lá.
Bệnh trĩ ra máu	2 quả mứt hồng.	Cho vào một lượng nước vừa đủ dùng nấu đến khi nhừ thì mang ra ăn; dùng 2 lần vào sáng, tối.



CAM

PHÒNG TRỊ CÁC BỆNH VỀ TIM,
GIÚP GAN KHỎE MẠNH



TÍNH VỊ

Quả: vị ngọt, chua, tính bình.

Vỏ xanh của quả: vị đắng, cay, tính mát.

Lá: vị đắng, cay, tính bình.

Vỏ quả: vị đắng, cay, hơi ngọt, tính ôn.

Rễ: vị đắng, cay, tính bình.

Mứt cam: vị ngọt, cay, tính ôn.

Xơ cam: vị ngọt, đắng, tính bình.

Hạt cam: vị đắng, tính bình.

Vỏ cây cam: vị cay, đắng, tính ôn.

Phần dùng để ăn: quả.

Phần dùng làm thuốc: vỏ cam, lá cam, màng trắng trong quả, rễ cam, xơ cam, hạt cam.

CÔNG DỤNG

Quả: nhuận phế sinh tân dịch, lý khí hòa vị, giã rượu, thông tiện.

Rễ cam: hành khí giảm đau.

Vỏ xanh của quả: trị xơ gan, giảm đau, phá khí tiêu tích tụ.

Lá cam: trị xơ gan, giúp hành khí, tiêu đàm, tan kết.

Mút cam: tan chất ứ đọng, tiêu đờm.

Xơ của quả cam: trị khí hư, tiêu đờm.

Hạt cam: lý khí, tán kết, giảm đau.

Vỏ cây cam: lý khí điều trung, táo thấp hóa đờm.

Trần bì (vỏ cam để nơi thoáng mát hoặc phơi ngoài nắng đến khô): hành khí kiện tỳ, táo thấp hóa đờm.

TÁC DỤNG TRỊ BỆNH

Quả: giải khát, trị nấc cụt, màng ngực kết khí, phổi sung, ho mãn tính, người già ho ra đàm nhiều, giã rượu, trị bệnh tim, bệnh huyết quản, cao huyết áp, ăn không tiêu, chán ăn, táo bón, đau cơ ngực.

Cách dùng: dùng quả ăn ngay hoặc nấu nước uống.

Dùng ngoài da: vắt nước thoa lên vết đau.

Vỏ xanh của quả: chữa trị chứng gan hoạt động trì trệ, cơ mạch phù trướng, bệnh thoát vị bụng, đầy bụng sung đau, tích khí sung đau, khí trệ huyết ứ tích tụ thành khối.

Cách dùng: 5 - 10g phần vỏ xanh của cam, 5 - 10g trần bì đem sắc nước uống.

Lá cam: trị lồng ngực trướng đau, bệnh thoát vị bụng, tắc tuyến sữa, vú nổi bướu.

Cách dùng: 7,5 - 20g lá cam, lá tươi có thể từ 75 - 150g; nấu nước uống hoặc giã nát, vắt lấy nước bôi lên vết thương.

Vỏ quả cam: trị lồng ngực, dạ dày uất hơi, chán ăn.

Mút cam: trị đầy bụng, chậm tiêu, bệnh tiêu chảy, kiết lỵ, ho, hen suyễn.

Cách dùng: 5 - 10g, sắc nước uống.

Hạt cam: trị bệnh thoát vị bụng, đau sưng tinh hoàn, đau lưng, tắc sữa.

Cách dùng: 5 - 15g hạt cam nấu nước uống.

Trần bì: trị tỳ, dạ dày hoạt động trì trệ dẫn đến màng ngực đau nhức, chán ăn, ho nhiều đờm, ngực uất hơi khó chịu.

Rễ: trị tỳ và dạ dày hoạt động trì trệ, màng ngực sưng đau, đau thoát vị bụng.

Cách dùng: rễ cam từ 10 - 25g nấu nước uống.

LƯU Ý KHI DÙNG

1. Người có tỳ vị yếu, phụ nữ sau khi sinh không nên ăn.

2. Người bị thương hàn cảm sốt cũng không nên dùng.

3. Người bị suy nhược cơ thể, cần thận khi dùng hạt cam.

4. Lớp vỏ xanh ngoài cùng của cam phá khí rất mạnh, cho nên những người có khí yếu không nên dùng.



THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG

Vitamin	Carotene (mg)	0.55	B (mg)	0.08	B2 (mg)	0.3
	B3 (mg)	0.3	C (mg)	34	Năng lượng (Kcal)	39
3 chất dinh dưỡng chính	Protein	0.9	Chất béo (g)	0.2	Cacbohydrate (g)	11.5
Khoáng chất	Canxi (mg)	35	Photpho (mg)	18	Sắt (mg)	0.2
	Kali (mg)	154	Natri (mg)	1.4	Mangan (mg)	0.14
	Magne (mg)	11	Kẽm (mg)	0.08		
	Đồng (mg)	0.04	Selen (µg)	0.3	Chất xơ (g)	0.4

THÔNG TIN BỔ SUNG

1. Phòng ngừa các chứng bệnh về tim mạch, có khả năng giải độc. Ăn cam thường xuyên có tác dụng làm cho tim gan khỏe mạnh.

2. Vỏ cam phơi khô trong Đông y gọi là trần bì, là phương thuốc quý giúp dạ dày khỏe mạnh, chống buồn nôn, lợi tiểu, có khả năng ức chế vi khuẩn xâm nhập màng bồ đào, thúc đẩy tim hoạt động khỏe mạnh, tăng sức lưu thông của huyết quản, thông ruột và dạ dày, trị ho.

3. Vitamin B trong vỏ cam có khả năng hỗ trợ mao mạch, cũng có khả năng phòng và trị huyết quản bị vỡ; ngoài ra, vỏ cam còn có tác dụng cầm máu.



CÁC BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TỪ CAM

	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Phổi bị sưng	1 quả cam tươi, 5 quả táo đỏ.	Cam rửa sạch rồi bỏ ra, để nguyên vỏ cùng với táo đỏ chung cách thủy 30 phút, mang ra ăn, không ăn vỏ.
Người cao tuổi ho ra nhiều đờm, ho mãn tính	1 quả cam tươi, 2 lát gừng tươi, 25g đường phèn.	Bỏ cam ra làm đôi, rồi để cả vỏ cùng với gừng và đường phèn chung cách thủy 1 tiếng, ăn cả vỏ cam càng tốt.
Giã rượu	2 quả cam tươi.	Bỏ vỏ, cho vào máy ép lấy nước cốt, thêm 1 ly nước sôi, khuấy đều để uống.
Phụ nữ sau khi sinh tắc tuyến sữa, nổi mẩn đỏ gây nóng, đau	20g hạt cam, 30ml rượu gạo.	Giã nát hạt cam, thêm rượu và nước đun sôi, dùng để uống vào sáng sớm và chiều tối.

Gan nhiễm mỡ	10g trần bì, 10g hoa hồng, 5 quả táo.	Táo bỏ hạt rồi cho vào nồi cùng với hoa hồng và trần bì, nấu sôi lên, lọc lấy nước uống thay trà.
Tĩnh hoàn sung đau, thoát vị bụng	40g hạt cam, 12,5g tiêu hồi hương (còn có tên gọi là tiêu hồi).	Cho nguyên liệu vào nồi, sắc hai lần, uống vào sáng sớm và chiều tối.
Thúc đẩy quá trình tuần hoàn máu	20 vỏ cam tươi, bỏ vào một túi vải.	Ngâm túi đựng vỏ cam vào nước nóng, sau lấy nước tắm.
Giúp dạ dày khỏe mạnh	Vỏ cam từ 5 - 10g, một ít bột gừng, một ít đường cát.	Cho tất cả vào ly, pha nước sôi vào để nguội uống.
Đàm đục và đặc, huyết áp cao, chóng mặt mắt mờ (quáng gà)	7,5g vỏ cam khô, một ít trà lá.	Sau khi nấu sôi nguyên liệu trên, dùng nước uống thay trà, uống liên tục nhiều ngày.
Tắt tiếng, đau họng	300g vỏ cam.	Rửa sạch vỏ cam, nấu nước uống thay trà.
Màng cơ dạ dày sưng đau	5g hoa cam, 5g thần khúc, 5g hồng trà.	Cho tất cả vào nước đun sôi, uống 1 thang mỗi ngày.
Hen suyễn nhiều đờm, viêm khí quản mãn tính	10g vỏ cam, 10g củ cải, 5g mù tạt, 10g cam thảo.	Cho tất cả nguyên liệu vào nồi nấu sôi, chia làm hai lần uống.
Viêm dạ dày mãn tính	15g vỏ cam, 15g gừng tươi.	Cho cả hai nguyên liệu vào sắc nước uống, chia làm 2 lần dùng.
Trẻ em ho nhiều đờm	7,5g vỏ cam khô, 12,5g tía tô, 20g củ cải xắt lát, đường đỏ vừa đủ dùng.	Vỏ cam, tía tô, củ cải bỏ vào nồi nấu sôi, sau đó thêm đường đỏ vào, nên uống khi còn ấm.
Phụ nữ mang thai buồn nôn, lợm miệng	20g vỏ cam, 20g gừng tươi, 25g đường đỏ.	Vỏ cam, gừng tươi rửa sạch, rồi cho vào nồi sắc nước, sau đó cho đường đỏ vào, uống thay trà.



CÓ TÁC DỤNG TRỊ HO, TIÊU HÓA
THỨC ĂN, TRỊ CẢM MẠO

TẮC

Quả: vị cay, ngọt, hơi chua, tính ôn.

Hạt: vị chua, tính bình.

Nước ép quả: vị ngọt, đắng.

Rễ: vị đắng, chua, tính ôn.

Lá: vị cay, đắng, tính hơi hàn.

Phần dùng để ăn: quả, nước ép quả.

Phần dùng làm thuốc: hạt, rễ, lá.

Nước ép quả: cải thiện chức năng gan, điều hòa khí huyết; giải ưu phiền, điều hòa tỷ vị, chống nôn.

Nước tắc: sinh tân dịch, giải khát.

Vỏ quả: hạ khí, giải khát, giã rượu.

Lá: cải thiện chức năng gan, điều hòa khí; kích thích tiêu hóa,

tản khí ở dạ dày.

Rễ: hành khí tán kết, thuận khí tiêu đờm, kiện tì khai vị, thư giãn gân cốt.

Quả: trị bệnh cao huyết áp, u xơ huyết quản, bệnh động mạch vành, suyễn có đờm, ho gà, tiêu hóa không tốt, chán ăn, đầy bụng, phiền muộn tích tụ trong lòng, ho do phong hàn cảm mạo.

Vỏ quả: trị các chứng chán ăn, viêm gan cấp tính, đau dạ dày, bệnh sa nang, sưng tinh hoàn, bệnh trĩ, sa tử cung, viêm khí quản mãn tính, viêm túi mật.

Hạt: trị viêm họng, các bệnh về mắt, bệnh tràng nhạc.

Rễ: trị bệnh sa nang, đau bụng sau khi sinh, khí nghì ch do đờm ung trệ, ho do lạnh, ho gà, nôn mửa do đau dạ dày, sa tử cung, bệnh tràng nhạc, phong thấp, đau thần kinh.

Lá: trị bệnh ung thư thực quản, bệnh tràng nhạc.

Cách dùng: 20 - 40g đối với loại tươi và 5 - 15g đối với loại khô; giã lấy nước, nhai hay pha uống thay trà đều được.

1. Quả tắc có chứa hàm lượng vitamin C rất lớn, có nhiều tác dụng, nên cũng ít kiêng kỵ. Tắc thường chua, do đó tốt nhất là không nên ăn quả tươi quá nhiều, chỉ nên sử dụng lượng vừa phải.

2. Ăn tắc trong mùa lạnh có tác dụng đề phòng cảm cúm và các bệnh liên quan.

3. Thích hợp cho những người đang có tâm trạng phiền muộn, chán ăn hay bội thực (ăn no quá không tiêu) dùng.

4. Những người mắc bệnh tiểu đường không được dùng tắc.





Vitamin	B3 (mg)	0.3	C (mg)	35		
	A (µg)	62	Carotene (mg)	0.4		
	E (mg)	1.58			Năng lượng(Kcal)	55.04
3 chất dinh dưỡng chính	Protein (g)	1.03	Chất béo (g)	2	Cacbohydrate (g)	12.3
Khoáng chất	Canxi (mg)	56	Magne (mg)	20	Sắt (mg)	1
	Mangan (mg)	0.25	Kẽm (mg)	0.21	Đồng (mg)	0.07
	Kali (mg)	144	Photpho (mg)	20		
	Natri (mg)	3	Selen (µg)	0.62	Chất xơ (g)	1.4



1. Quả tắc có chứa hàm lượng vitamin C và chất glucit phong phú, có tác dụng tăng cường độ đàn hồi mao mạch huyết quản, ngăn ngừa độ giòn và rạn nứt ở huyết quản, tăng cường khả năng chống lạnh của cơ thể.

2. Thường xuyên sử dụng tắc có thể phòng ngừa cảm cúm. Tắc còn có công dụng trị liệu hiệu quả đối với các bệnh như cao huyết áp, u xơ huyết quản, bệnh ở động mạch vành, cảm cúm do phong hàn, ho...

3. Trong vỏ quả tắc có chứa một lượng lớn vitamin C, giúp bài trừ độc tố trong gan, bảo vệ mắt, tăng cường chức năng của hệ miễn dịch. Ngoài ra, vỏ quả tắc còn có vị ngọt hơn cả phần ruột.

4. Hàm lượng vitamin phong phú trong quả tắc còn có thể phòng trừ kết tủa sắc tố, giúp da sáng bóng, tăng tính đàn hồi; từ đó trì hoãn quá trình lão hóa, đề phòng da bị nhăn hoặc hình thành nếp nhăn.

5. Tắc có thể tăng cường chức năng của tim mạch, giúp lưu thông khí huyết; có tác dụng trị liệu rất tốt đối với bệnh viêm phế quản.



	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Bệnh thoát vị	10 quả tắc khô.	Cắt nhỏ tắc khô cho vào nồi, cho nửa phần rượu và nửa phần nước vào nấu; sáng, tối mỗi buổi uống 1 lần.
Đau trường bụng, tiêu hóa không tốt	3 hạt tắc tươi.	Rửa sạch, nhai nuốt vào mỗi buổi sáng và tối.
Đau dạ dày	10 quả tắc khô.	Sắc lấy nước 3 lần; mỗi ngày uống 1 lần trước khi ăn; dùng liên tục từ 7 - 10 ngày.
Ăn không ngon, chán ăn	Tắc tươi vừa đủ dùng (có thể đem phơi hơi khô để dự trữ), đường trắng lượng thích hợp.	Cho đường trắng vào nồi, đổ nước nấu thành nước đường, rồi cho tắc hơi khô vào ngâm thành tắc đường; mỗi lần dùng 50g, nhai nuốt.
Chứng phiền muộn, dễ nóng nảy ở phụ nữ thời kỳ mãn kinh, đứng ngồi không yên, choáng váng đầu óc	40g tắc, 40g câu kỷ (còn có tên là câu kỷ tử), 20g hoa cúc.	Nguyên liệu rửa sạch, để ráo, cho 300 ml nước vào sắc khoảng 20 phút, sắc làm 2 lần, rồi cho nước của 2 lần sắc pha với nhau làm trà uống.
Ho do cảm cúm phong hàn	10 quả tắc tươi, 50g đường phèn.	Cho vào nồi đun cách thủy 30 phút rồi ăn. Mỗi ngày ăn 2 lần; cũng có thể ăn 5 hạt tắc tươi, mỗi ngày ăn 3 lần.
Chứng suyễn, ho có đờm ở người già	8 quả tắc tươi, 40g đường phèn.	Chung cách thủy 30 phút rồi ăn, mỗi ngày ăn 3 lần.
Nóng nảy, buồn nôn dẫn đến dạ dày, ruột lở loét	50g rễ tắc, 200g bao tử heo, 1 ít muối ăn.	Rửa sạch nguyên liệu, thái miếng, thêm vào 4 chén nước, ninh còn 1 chén rưỡi, nêm vào một ít muối làm canh uống.
Tĩnh hoàn bị sưng to một bên, đau	15g rễ tắc, 40g kiwi, 30ml	Cho rễ tắc và kiwi vào nước nấu, sau đó bỏ bã, hòa với rượu trắng, chia làm 2 lần để

buốt, chảy sệ	rượu trắng.	uống.
Ho gà	Cách 1: 20g tắc tươi (nếu là trái khô thì khoảng 12,5g), 7,5g thủy cúc, 4g ma hoàng, đường phèn vừa đủ dùng.	Cách 1: Cho nguyên liệu vào sắc lấy nước, rồi cho một ít đường phèn vào uống khi còn ấm, dùng liên tục trong nhiều ngày.
	Cách 2: Tắc chín, đường và muối ăn mỗi thứ một lượng vừa đủ dùng.	Cách 2: Tắc rửa sạch, cho vào trong bình thủy tinh, rắc lên một ít muối ăn, ngâm khoảng nửa năm. Sau đó mở ra, lấy 3 - 4 quả tắc mặn, rửa qua bằng nước lạnh rồi cho vào chén giã nhuyễn, thêm đường và nước đun sôi vào trộn đều uống, mỗi ngày 2 lần.
Bệnh đái dầm ở trẻ em	49 miếng tắc.	Rửa sạch tắc, phơi nắng 49 ngày, sau đó nghiền thành bột mịn, cho nước đun sôi vào để uống, mỗi lần uống 6g, mỗi ngày 2 lần, uống liên tục cho đến hết.
Ngực, khoang dạ dày đau hoặc khó chịu vì có khối u cứng	20 - 40g tắc tươi (nếu là tắc khô thì có thể dùng 10 - 15g)	Thêm nước vào sắc uống.
Tiêu chảy	4 - 5 hạt tiêu trắng, 2 quả tắc khô.	Cho tiêu trắng và tắc khô vào chén, thêm vào một ít rượu trắng nồng độ cao, sau đó châm lửa vào rượu, đợi cồn trong rượu cháy hết, nhân lúc còn nóng thì ăn phần cái và uống nước trong chén.

BƯỚI

CÓ TÁC DỤNG CHỐNG LÃO HÓA,
CHỐNG OXY HÓA, THÚC ĐẨY CÁC
MẠCH MÁU TUẦN HOÀN



TÍNH VỊ

Quả: vị ngọt, chua, tính hàn.

Vỏ: vị cay, ngọt, đắng, tính ôn.

Hạt: vị đắng, tính ôn.

Rễ: vị cay, đắng, tính ôn.

Lá: vị cay, đắng, tính ôn.

Hoa: vị đắng, có mùi thơm.

Phần dùng để ăn: thịt quả bưởi.

Phần dùng làm thuốc: vỏ quả, hạt, rễ, thân, hoa, hạt giống.



CÔNG DỤNG

Rễ: lý khí giảm đau, tán phong hàn, tiêu chât ứ đọng, giải độc.

Hoa: hành khí, hóa đàm, cắt cơn đau.

Lá: hành khí, giảm đau, giải độc, tiêu sưng phù.

Quả: tiêu hóa thức ăn, trừ đờm, giã rượu, sinh tân dịch, điều hòa vị giác, giải khát.

Vỏ: tiêu hóa thức ăn, tiêu đờm, giảm ho, tiêu suyễn.

TÁC DỤNG TRỊ BỆNH

Quả: trị chứng đầy ú, chậm tiêu hoá, say rượu, trị cao huyết áp, mỡ trong máu cao, đường trong máu cao, bệnh tim, xơ cứng động mạch, chống lão hoá, trị béo phì, ho mãn tính, đờm nhiều, hen suyễn, ruột, dạ dày trướng khí, đau dạ dày, bệnh tiểu đường, hoa mắt, khô mắt.

Cách dùng: ăn quả lượng vừa phải.

Vỏ: trị uất hơi lồng ngực, lạnh và đau tỳ, kiết lỵ, đau thoát vị bụng, hen suyễn; dùng làm đẹp, sát trùng; nấu nước tắm rất tốt cho da.

Cách dùng: 7,5 - 15g, sắc nước uống.

Hoa: trị dạ dày, lồng ngực sưng đau.

Cách dùng: 2,5 - 10g, sắc nước uống.

Rễ: trị đau dạ dày, đau lồng ngực, thoát vị bụng, phong hàn, ho, sổ mũi.

Cách dùng: 12,5 - 25g, sắc nước uống hoặc nấu nước xông, tắm.

Lá: trị đau đầu, trúng gió bại liệt, thức ăn chậm tiêu hóa gây đau bụng, viêm amidan, tắc tuyến sữa, viêm tai.

Cách dùng: 20 - 40g, sắc nước uống.

Dùng ngoài da: giã đắp lên vết đau hoặc nấu nước tắm.



LƯU Ý KHI DÙNG

1. Những người có lượng đường trong máu thấp không nên ăn bưởi.
2. Trong nước bưởi tươi mới ép có chứa insulin, trẻ em nên hạn chế uống.
3. Những người thường xuyên đau bụng, tiêu chảy, thiếu máu không nên ăn bưởi nhiều.
4. Thai phụ không được dùng vỏ bưởi, nếu không sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe.



THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG

Vitamin	A (µg)	2	B1 (mg)	0.07	B2 (mg)	0.1
	B6 (mg)	0.09	C (mg)	110	E (mg)	3.4
	B7 (µg)	33	P (µg)	480		
	Carotene (mg)	0.1	B9 (µg)	21	Năng lượng (Kcal)	41
	B5 (mg)	0.5	B3 (mg)	0.89		
3 chất dinh dưỡng chính	Protein (g)	0.8	Chất béo (g)	0.2	Cacbohydrate (g)	9.1
Khoáng chất	Canxi (mg)	12	Sắt (mg)	0.3	Photpho (g)	24
	Kali (mg)	119	Natri (mg)	3	Magne (mg)	4
	Kẽm (mg)	0.4	Selen (µg)	3.02		
	Đồng (mg)	0.18			Chất xơ (g)	0.4

THÔNG TIN BỔ SUNG

1. Bưởi nấu nước tắm có tác dụng giúp các mạch tuần hoàn nhanh hơn; giúp tăng cường thể lực, trợ giúp cân bằng đối với những người đau thần kinh, bệnh phong thấp. Vỏ bưởi phơi khô khi đốt lên có thể xua được muỗi.

2. Trong bưởi có hàm lượng vitamin P rất phong phú, có ích cho những người bệnh tim, đau huyết quản; thành phần insulin trong thịt bưởi tươi có rất nhiều tác dụng làm giảm lượng đường trong máu, thích hợp cho những người bệnh có lượng đường trong máu cao.

3. Vỏ bưởi có khả năng làm giảm thiểu sự ngưng tụ máu, từ đó tạo nên tính ổn định và đẩy nhanh quá trình lưu thông máu.



✚ CÁC BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TỪ BƯỞI

	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Đau thoát vị bụng	20g hạt bưởi.	Giã nát hạt bưởi, sắc nước uống; nên uống 2 lần vào buổi sáng và tối.
Ho đờm	125g tép bưởi (thịt bưởi), 30ml mật ong, 15ml rượu gạo.	Cho tất cả nguyên liệu vào nồi, chưng cách thủy rồi mang ra dùng.
Da nổi mẩn đỏ, ghẻ lở	1 quả bưởi chua.	Xẻ bưởi ra, cho vào nồi nước nấu để rửa ngoài da; đồng thời ăn khoảng 75g tép bưởi, nên ăn 2 lần vào sáng sớm và chiều tối.
Chấn thương do té, ngã, sưng đau	200g vỏ bưởi tươi, 50g gừng tươi.	Thái lát 2 nguyên liệu trên rồi giã vắt nước bôi lên vết thương.
Miệng hôi mùi rượu	100g tép bưởi.	Sau khi uống rượu thì ngậm tép bưởi.

Đau khớp, phong thấp	150g vỏ bưởi tươi, 40g gừng tươi.	Vỏ bưởi thái nhỏ, giã nát cùng với gừng rồi bó lên vết thương.
Tiêu hóa chậm	75g tép bưởi.	Mỗi ngày ăn 2 lần; đặc biệt rất tốt cho thai phụ.
Chứng nháy mắt, hay ho ở người cao tuổi	1 quả bưởi, 1 con gà trống.	Bưởi gọt vỏ, gà nhỏ lông và bỏ ruột, rửa sạch; cho thịt bưởi vào bụng gà rồi cho thêm ít nước vào hấp cách thủy đến chín là có thể dùng được; nửa tháng ăn 1 lần; ăn khoảng 3 lần sẽ thấy hiệu quả.
Viêm nhánh khí quản mạn tính, ho nhiều đờm	Cách 1: 1 quả bưởi, 1 con gà trống khoảng 650g.	Cách 1: Bưởi gọt bỏ vỏ, gà làm sạch, bỏ bộ lông, cho nguyên liệu vào nồi, đổ vào một lượng nước thích hợp nấu chín rồi mang ra ăn.
	Cách 2: 1 quả bưởi, đường phèn lượng thích hợp.	Cách 2: Lấy phần cùi trắng của vỏ bưởi, xắt nhỏ rồi thêm vào một lượng đường phèn vừa đủ dùng, chưng cách thủy; mỗi ngày dùng 2 lần vào buổi sáng và tối.
Tiêu hóa chậm dẫn đến đau dạ dày	50g vỏ bưởi.	Đổ vào 2 ly nước, sắc còn 1 ly, cho đường vào vừa miệng rồi uống; dùng 2 lần vào buổi sáng và tối.
Táo bón	1 quả bưởi.	Gọt bỏ vỏ ăn khoảng 8 - 12 miếng bưởi.
Bệnh sỏi giai đoạn đầu	75g lá bưởi.	Rửa sạch lá bưởi rồi em nấu nước để tắm.
Bệnh ban đỏ	Vỏ một trái bưởi chưa chín, một lượng hùng hoàng thích hợp (Hùng hoàng là một dạng khoáng vật thiên nhiên, màu vàng chói).	Cắt vỏ bưởi ra, lấy mặt cắt thấm vào hùng hoàng thoa lên vết ban.
Viêm ruột, dạ dày cấp tính	10g vỏ bưởi già, 5g lá trà, 2 lát gừng.	Cho tất cả nguyên liệu trên vào sắc nước uống.
Bệnh tiểu		

Đường, chứng béo phì	1 quả bưởi tươi.	Ép lấy nước uống, mỗi ngày 1 lần.
Viêm tai cấp, mãn tính	Một ít lá bưởi tươi.	Giã nát lá bưởi vắt lấy nước rồi đem nhỏ vào tai.
Mụn nước	Lá bưởi, dầu trà mỗi thứ một ít.	Lá bưởi phơi khô tán mịn, trộn với dầu trà bôi lên vết thương.
Trẻ em ho, suyễn	7,5g vỏ bưởi, 7,5g lá ngải, 3 lát gừng sống.	Cho tất cả nguyên liệu vào nồi sắc uống.
Ho mãn tính	25 hạt bưởi, đường phèn vừa đủ dùng.	Cho 1 chén nước cùng hạt bưởi và đường sắc nước uống; mỗi ngày dùng 2 - 3 lần.

XOÀI

KIỆN TỖ, KHAI VỊ, HỖ TRỢ TIÊU HÓA



Quả: vị ngọt, hơi chua, tính ôn bình.

Hạt: vị ngọt, đắng, tính bình.

Lá: vị ngọt, tính mát.

Vỏ cây: vị ngọt, tính hơi hàn.

Phần dùng để ăn: quả.

Phần dùng làm thuốc: hạt, vỏ rễ, lá, hoa.



Quả: lợi dạ dày, sinh tân dịch, giải khát.

Lá: điều hòa khí huyết, thanh nhiệt giải khát.

Hạt quả: hành khí, giảm đau, hỗ trợ tiêu hóa.

Quả: chống buồn nôn, lợi tiểu, giảm huyết áp, phòng ngừa ung thư, giảm viêm, hành khí kiện tỳ, chống ho.

Cách dùng: ép lấy nước uống, dùng với lượng vừa phải.

Hạt: tẩy giun, trị thoát vị bụng, ký sinh trùng đường ruột.

Cách dùng: dùng 10 - 15g sắc nước uống hoặc nghiền thành bột.

Lá: trị đầy hơi, đau bụng, trị ngứa, bệnh cam tích, cầm máu, tiêu thũng.

Cách dùng: 15 - 40g, sắc nước uống.

Vỏ cây: trừ nhiệt nóng, cầm máu, trị các chứng lở loét.

Cách dùng: 50 - 150g, sắc nước uống.

Hoa: giảm viêm, trị dạ dày hư nhược, họng khô miệng khát, chống mất buồn nôn, cao huyết áp, động mạch xơ cứng, tắc kinh, nôn mửa, buồn phiền.

1. Những người bị viêm thận nên thận trọng khi ăn xoài.
2. Ăn xoài nhiều có thể dẫn đến viêm thận.
3. Xoài kỵ với tỏi, thực phẩm cay, nên tránh nếu không có thể mắc bệnh vàng da.
4. Xoài cũng dễ gây táo bón, do đó những người bị bí đại tiện không nên dùng, nếu dùng kết hợp với mật ong sẽ tốt hơn.



Vitamin	A (µg)	1342	0.01	B2 (mg)	0.04
----------------	--------	------	------	---------	------

			B1 (mg)			
	B6 (mg)	0.13	C (mg)	23	E (mg)	1.21
	B7 (µg)	12	P (µg)	120		
	Carotene (mg)	8.05	B9 (µg)	84	Năng lượng (Kcal)	32
	B5 (mg)	0.22	B3 (mg)	0.3		
3 chất dinh dưỡng chính	Protein (g)	0.6	Chất béo (g)	0.2	Cacbohydrate (g)	7
Khoáng chất	Canxi (mg)	15	Sắt (mg)	0.2	Photpho (mg)	11
	Kali (mg)	138	Natri (mg)	2.8		
	Magiê (mg)	14			Chất xơ (g)	1.3



1. Xoài tính ngọt, chua, mát, có thể dưỡng âm, kiện tỳ khai vị, chống nôn mửa, giúp ăn ngon.

2. Chất Glucosid trong quả xoài có tác dụng trừ đờm, trị ho đối với bệnh viêm khí quản mãn tính. Xoài giàu vitamin A, vitamin C, thích hợp trong việc điều trị các bệnh như viêm dạ dày mãn tính, tiêu hóa không tốt, buồn nôn. Quả xoài còn có tác dụng phòng cảm cúm và ngăn ngừa khối u.



	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Răng lợi chảy máu	1 - 2 quả xoài tươi.	Mỗi ngày ăn 1 lần (ăn cả vỏ lẫn thịt quả).
Bệnh mẩn ngứa, viêm da	200g vỏ quả xoài.	Nấu nước đặc, tắm rửa chỗ cần điều trị, mỗi ngày 3 lần.
Ho đờm nhiều; đầy		

bụng khó tiêu; ngực, bụng căng tức	1 quả xoài tươi.	Bỏ hạt, ăn thịt và vỏ quả, mỗi ngày 3 lần.
Cơ bắp bị phù thũng nhẹ	25g vỏ xoài, 40g nhân hạt xoài.	Sắc nước uống, mỗi ngày 1 lần.
Viêm tinh hoàn, thoát vị bụng	20g hạt xoài, 20g hạt long nhãn, 20g hoàng kỳ, 5 quả táo đỏ.	Tán vụn hạt xoài và hạt long nhãn, cho vào trong túi lọc, cột chặt miệng rồi bỏ hoàng kỳ, táo đỏ vào nồi, thêm nước sắc uống.
Vị âm hư, miệng khát họng khô	1 - 2 quả xoài tươi, mật ong vừa ử dùng.	Rửa sạch quả rồi cắt miếng, thêm nước nấu; pha thêm mật ong vào uống.
Tắc kinh	25g xoài cắt miếng, 10g hoa hồng, 10g ương quy, 10g đào nhân (*) , 40g thực địa hoàng, 10g xích thực.	Cho nước vào những nguyên liệu trên, sắc uống, chia làm 2 lần dùng dần.
Buồn nôn	40g xoài cắt miếng, 5 lát gừng tươi.	Thêm nước vào nấu, chia làm 2 lần dùng.
Vết thương có máu bầm	250g vỏ thân xoài (dùng lớp vỏ thứ 2), 250g thịt nạc heo.	Vỏ xoài gọt bỏ lớp vỏ thô, thêm vào 1 nửa phần rượu, 1 nửa phần nước cùng thịt heo nấu chín, dùng 3 lần trở lên mới có hiệu quả.

Vết thương do đạn gây ra	Lá xoài tươi vừa đủ dùng.	Nấu nước rửa bên ngoài vết thương.
Hay chảy máu mũi	40g sợi vỏ xoài (lớp thứ 2), thịt nạc heo vừa đủ dùng.	Nấu 2 nguyên liệu trên với nhau, dùng mỗi buổi 1 lần vào sáng, tối.
Cách làm sữa cam xoài Có tác dụng giải khát, lợi tiểu, tiêu trừ mệt mỏi.	150g xoài, 1 quả cam, 250ml sữa tươi.	Xoài rửa sạch, gọt sạch vỏ ngoài, cắt thành miếng để sẵn. Cam lột sạch vỏ ngoài, bỏ hạt và lớp màng bên trong. Cho tất cả nguyên liệu vào trong máy xay sinh tố, xay đều trong 2 phút là được.



GIẢI NHIỆT, LỢI TIÊU

DƯA
HẦU

TÍNH VỊ

Thịt quả: vị ngọt, tính hàn.

Nước quả: vị ngọt, tính mát.

Vỏ dưa hấu: vị ngọt, tính mát.

Rễ lá hoặc dây: vị nhạt, hơi đắng, tính mát.

Hạt dưa: vị ngọt, tính bình.

Vỏ hạt dưa: vị nhạt, tính bình.

Bột dưa: vị mặn, tính hàn.

Phần dùng để ăn: thịt quả dưa hấu.

Phần dùng làm thuốc: vỏ dưa (cả lớp vỏ xanh lẫn lớp vỏ trắng), hạt dưa.



CÔNG DỤNG

Vỏ dưa: thanh nhiệt, giảm nóng, giải khát, lợi tiểu.

Hạt dưa: bồi bổ cơ thể, có lợi cho ruột.

Thịt dưa: thanh nhiệt, giảm nóng, tiêu trừ phiền muộn, giải khát, lợi tiểu, bổ phổi, giải độc, hạ huyết áp.

Rễ lá: thanh lọc cơ thể.

TÁC DỤNG TRỊ BỆNH

Thịt dưa hấu: trị viêm gan, viêm thận, phù thũng, nóng trong mùa hè, hay khát, huyết áp cao, bệnh hoàng đản, viêm mắt, ho, hen suyễn, tiêu tiểu ra máu vàng đỏ, miệng lưỡi bị lở, phát sốt.

Vỏ dưa hấu: trị viêm thận cấp tính; phù thũng; gan cứng; bụng ứ nước, sưng; huyết áp cao; trẻ em nóng bức vào hè.

Cách dùng: 15 - 50g vỏ dưa, mang nấu nước uống hoặc sao khô rồi nghiền nát để uống.

Dùng ngoài da: nấu hoặc ép lấy nước thoa lên vết thương.

Hạt: trị táo bón ở người lớn tuổi và thai phụ.

Cách dùng: 15 - 25g, sắc nước uống, cũng có thể ăn sống hoặc rang chín.

Phân dưa: trị cô hống sưng đau, miệng lưỡi lở loét.

Rễ, lá và dây: trị tả, kiết lỵ, bị bỏng, viêm mũi.

Cách dùng: 15 - 40g, sắc nước uống.

Dùng ngoài da: giã lấy nước thoa lên vết đau.

LƯU Ý KHI DÙNG

1. Người có các triệu chứng như: tiêu chảy làm bụng đau, tỳ vị hư hàn, thiếu máu, toàn thân sưng phù, bài tiết chậm không nên ăn dưa hấu.

2. Không ăn chung dưa hấu với măng cụt.

3. Người có miệng lưỡi bị lở, tiểu đường, bắt đầu có dấu hiệu cảm sốt không nên dùng dưa hấu.

4. Người có ruột, dạ dày lở loét, phong thấp cũng không nên ăn nhiều.



THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG

Vitamin	A (µg)	180	B1 (mg)	0.03	B2 (mg)	0.04
	B6 (mg)	0.07	E (mg)	10	E (mg)	0.1
	B7 (mg)	22	Carotene (mg)	1.08		
	B9 (µg)	3	B5 (mg)	0.2	Năng lượng (Kcal)	34
	B3 (mg)	0.22				
3 chất dinh dưỡng chính	Protein (g)	0.5	Carbohydrate (g)	8.1		
Khoáng chất	Canxi (mg)	13	Sắt (mg)	0.2	Photpho (mg)	8
	Kali (mg)	120	Natri (mg)	2.3	Magne (mg)	11
	Kẽm (mg)	0.05	Selen (mg)	0.08		
	Đồng (mg)	0.02			Chất xơ (g)	0.2

THÔNG TIN BỔ SUNG

1. Trong dưa hấu có hàm lượng đường và kali, muối giúp lợi tiểu và tiêu sưng, có công hiệu chữa trị bệnh viêm thận, có hàm lượng enzym làm cho protein không hòa tan, tăng cường dinh dưỡng cho người viêm thận. Đồng thời, đây là loại thực phẩm có khả năng giảm huyết áp, có tác dụng với người bị xơ gan, ứ nước trong bụng...

2. Vỏ dưa hấu ngọt mát, có thể tiêu nóng giải khát, lợi tiểu, có tác dụng tốt với người bị tiểu đường, miệng lưỡi lở, cao huyết áp, viêm thận

thủy thũng, đái dầm.

3. Lưu ý: thịt dê và dưa hấu kỵ nhau.

Y học nhận định rằng, sau khi ăn dưa hấu nếu ăn thịt dê sẽ bị tổn thương nguyên khí, bởi vì thịt dê có vị ngọt tính nhiệt, còn dưa hấu thì có tính hàn, việc ăn dưa hấu sẽ làm cho chất bổ dưỡng của thịt dê giảm mất. Đối với những người có bệnh dương hư hoặc tỳ hư rất dễ dẫn đến tình trạng tỳ và dạ dày rối loạn. Nếu rơi vào trường hợp trên, có thể dùng cam thảo nấu uống để giải độc.



4. Dưa hấu và bạc hà, trà xanh có tác dụng bổ trợ nhau:

Dưa hấu với trà xanh có khả năng kích thích tiết nước bọt, còn bạc hà có khả năng làm cho tinh thần minh mẫn, sáng khoái.



✚ CÁC BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TỪ DƯA HẤU

	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Nôn ra máu, đi tiêu ra máu	100g vỏ dưa hấu xanh, 50g đường phèn.	Đun sôi vỏ dưa hấu, thêm đường phèn vào cho vừa miệng.

Viêm thận cấp tính, phù sung	50g vỏ dừa hấu xanh, 40g đậu đỏ, 75g rễ tranh tươi.	Cho tất cả nguyên liệu vào nồi, thêm 5 chén nước, sắc còn lại 2 chén, uống vào buổi sáng và tối.
Bệnh cao huyết áp	50g vỏ dừa hấu, 50g râu bắp, 40g râu đẳng (*)	Tất cả nguyên liệu cho vào nồi và thêm 6 chén nước sắc còn 3 chén, chia làm 3 lần để uống.
Táo bón ở người già	25g nhân hạt dưa, 25g mật ong.	Giã nát nhân hạt dưa, cho mật ong và lượng nước thích hợp vào nhào; sau đó đun nóng 3 phút, mỗi ngày uống 1 lần, uống liên tục trong 3 ngày liền.
Nhiệt gây khô miệng, dạ dày nóng, miệng đắng và hôi	250ml nước dừa hấu ép.	Mỗi ngày uống 1 - 2 lần.
Bệnh hoàng đản (một chứng bệnh mà triệu chứng thường gặp là da vàng, nước tiểu vàng đậm)	50g vỏ dừa hấu, 50g rễ tranh, 50g đậu đỏ.	Cho tất cả nguyên liệu vào nồi nước sắc, chia ra uống nhiều lần.
Giúp giảm thành phần đường, khỏe tỳ vị	25g vỏ dừa hấu, 25g vỏ bí đao, 30g cà chua, 75g táo.	Rửa sạch các nguyên liệu trên, xắt vuông, thêm nước vào nấu chín làm món ăn.
Khàn tiếng	100g vỏ dừa hấu, 25g hoa cúc trắng, 30g đường phèn.	Cho nguyên liệu trên vào một lượng nước vừa phải, đun sôi, uống vào buổi sáng và tối.
Sâu răng, đau	75g vỏ dừa hấu, rượu gạo một	Lấy vỏ dừa ngâm rượu từ 7 - 10 ngày. Lúc đau răng

nhức răng	lượng thích hợp.	lấy ra xắt nhỏ và nhét vào vết sâu ăn mỗi ngày 3 lần.
Phong nhiệt, cảm sốt, sưng đau họng	650g dưa hấu, 250g cà chua.	Bỏ vỏ dưa và hạt, sau đó cho hai nguyên liệu vào máy xay sinh tố, ép lấy nước uống.
Mắt hay bị quáng gà	75g vỏ dưa hấu, 25g táo chua, 25g râu bắp.	Cho nguyên liệu vào nồi sắc nước, chia làm 2 lần uống.
Gan xơ cứng, bụng trướng nước	1 trái dưa hấu mới chín khoảng 1,25kg; tỏi tím vừa đủ dùng.	Vạt mặt khoét ruột dưa hấu, lấy hết thịt và hạt dưa bỏ, tỏi lột bỏ vỏ, đặt đầy trong vỏ dưa rỗng, rồi đậy nắp quả dưa lại, lấy tăm xăm đều xung quanh quả dưa. Sau đó bỏ quả dưa vào nồi chưng cách thủy 2 tiếng thì mang ra chia dưa và tỏi làm 3 - 5 lần ăn; nên ăn trong một ngày cho hết, nhớ ăn nóng, cách vài ngày lại làm tiếp để ăn.
Viêm gan cấp tính	150g lá mã đề, 250g vỏ dưa hấu, mật ong vừa đủ dùng.	Trước tiên cho lá mã đề và vỏ dưa hấu vào nồi, thêm nước vào nấu sôi, sau đó hòa mật ong vào cho vừa miệng rồi dùng, mỗi ngày 2 lần.
Kinh nguyệt ra quá nhiều	15g hạt dưa sấy khô.	Nghiền hạt dưa thành bột mịn rồi dùng nước sôi pha uống, vào buổi sáng và tối.
Bị bong	Vỏ dưa hấu phơi khô một lượng vừa đủ dùng.	Vỏ dưa hấu nghiền thành bột, cho vào lọ, thêm ít dầu cải, dầu vừng trộn đều, đắp lên vết bong.



DỨA CHỨA NHIỀU ENZYM GIÚP
PHÂN GIẢI PROTEIN, BIO - GLUCOZIT
LÀM GIẢM BỆNH MÁU ĐÔNG

DỨA

Quả: vị ngọt, hơi chua, tính bình.

Phần để ăn: quả.

Phần làm thuốc: vỏ, thân, lá.



1. Những người bị lạnh bụng khi dùng dứa nên nấu canh để dùng.
2. Dứa tươi trước khi ăn nên ngâm và rửa bằng nước muối.
3. Sau khi ăn nếu thấy đau bụng, tiêu chảy hoặc có cảm giác

ngừa lưỡi, tê miệng thì không nên dùng nữa.

4. Những người bị chàm và có vết lở loét, mụn nhọt nên kiêng dùng.

Quả: sinh tân dịch, giải khát, thanh nhiệt, giúp tinh thần sảng khoái, giảm sưng tấy, lợi tiểu, tốt cho dạ dày, hỗ trợ tiêu hóa, ích tỳ vị, ngừa ung thư đường ruột, trị say nắng, giải rượu, hỗ trợ tiêu hóa, hạ huyết áp.

Cách dùng: ăn sống hoặc nấu chín.

Vỏ: lợi tiểu, trị tiêu chảy, kiết lỵ.

Cách dùng: 50 - 100g, sắc với nước uống.

Thân: hỗ trợ bài tiết độc tố ra khỏi cơ thể, hỗ trợ tiêu hóa, trị đầy bụng, ăn không tiêu, tiêu chảy.

Nước ép dừa: trị ho do nhiệt, viêm cuống phổi, đau họng.

Lá: chứa chất chống oxy hóa, trị tiêu chảy.

Cách dùng: 50 - 100g, sắc với nước uống.

Hoa: trị đau đầu.

Lõi quả: trị bệnh đường ruột.

Lõi thân: trị đau dạ dày.

Lõi cuống quả: trị sỏi thận.

Cách dùng: 50 - 100g, sắc nước uống.



Vitamin	A (µg)	33	B1(mg)	0.08	B2 (mg)	0.02
	B6 (mg)	0.08	C (mg)	4	B7 (µg)	51
	Carotene (mg)	0.08	B9 (µg)	11	Năng lượng (Kcal)	42
	B5 (mg)	0.28	B3 (mg)	0.2		
3 chất dinh dưỡng chính	Protein (g)	0.4	Chất béo (g)	0.3	Cacbohydrate (g)	9
Khoáng chất	Canxi (mg)	18	Sắt (mg)	0.5	Phốt pho (mg)	28
	Kali (mg)	147	Natri (mg)	0.8	Mg (mg)	8
	Kẽm (mg)	0.14	Se (µg)	0.24		
	Đồng (mg)	0.07			Chất xơ (g)	0.4



1. Dùng dứa sau bữa ăn giúp dễ tiêu, làm tan dầu mỡ, hỗ trợ tiêu hóa; enzym trong quả dứa giúp phân giải protein và bio - glucosit trong dứa có thể làm thuyên giảm bệnh máu đông, bệnh động mạch vành và bệnh tắc động mạch não; đây cũng là thực phẩm bổ dưỡng đối với những người bị bệnh tim mạch.

2. Enzym giúp phân giải protein có trong dứa hỗ trợ sự hấp thụ protein, hỗ trợ tiêu hóa, trị tiêu chảy, lợi tiểu, chống viêm cục bộ, giảm phù thũng. Lõi thân dứa là thành phần trị sỏi thận, trị đau dạ dày và có chứa enzym chống ung thư.



	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Viêm thận	100g dứa, 50g rễ tranh.	Dứa cắt khối, rễ tranh rửa sạch, thêm 5 chén nước sắc còn 2 chén, chia ra uống 2 lần trong ngày.
Bệnh phù thũng, tiểu khó	300g thịt dứa.	Cắt lát ăn, dùng 2 lần/ngày.
Huyết áp thấp dẫn đến hoa mắt, chóng mặt, tứ chi uể oải	300g thịt dứa, 100g thịt gà.	Dứa cắt lát, cho thịt gà vào (nêm một ít dầu ăn, muối, tiêu) xào chín, 2 ngày ăn 1 lần.
Nóng trong người, khô họng	300g thịt dứa.	Dứa cắt khối cho vào máy xay sinh tố, thêm 1 cốc nước lạnh, một ít muối ăn, xay rồi lọc lấy nước uống.
Trẻ nhỏ sau khi khỏi ốm	350g thịt dứa, đường	Ngâm dứa trong nước muối nhạt khoảng 10 phút, sau đó cắt khối, thêm nước vừa đủ vào nấu, thêm đường trắng cho vừa miệng, mỗi

bị chán ăn, táo bón	trắng vừa đủ.	ngày dùng 1 lần, dùng liên tục trong 1 tuần, giúp bổ tỳ ích vị, nhuận tràng.
Viêm phế quản, ho	150g thịt dứa, 30ml mật ong.	Dứa cắt khối, thêm ít nước, dùng lửa nhỏ sắc cùng với mật ong, uống nước kèm với ăn dứa, sáng tối ngày 2 lần.
Ngộ độc rượu	Thịt dứa vừa đủ dùng.	Cắt khối sắc với nước, ăn dứa và uống kèm nước.
Giảm cảm giác khó chịu ở bụng, bảo vệ thành ruột	20g dứa, 1 25g cà rốt, 100 ml đậu nành, 1 muống canh mật ong.	Cho dứa, cà rốt, đậu nành vào máy sinh tố xay, sau đó thêm mật ong vào xay đều để uống.
Viêm ruột, tiêu chảy	50g lá dứa.	Rửa sạch, sắc với nước uống.
Đầy hơi khó tiêu, viêm ruột cấp	100g rễ, lá dứa.	Rửa sạch, thêm 5 chén nước, sắc còn 2 chén, chia ra 2 lần dùng.
Phòng ngừa viêm gan, xơ gan	40g dứa, 40g dưa hấu đỏ (loại ngọt), 40g thạch liên hoa, mật ong lượng vừa đủ, một ít đá viên (tùy dùng).	Dứa gọt vỏ, dưa hấu gọt vỏ, bỏ hạt, ép lấy nước, khuấy đều, thêm mật ong để uống, có thể cho thêm đá nếu thích.



MÂN

HỖ TRỢ VIỆC SINH TÂN DỊCH,
THÚC ĐẨY QUÁ TRÌNH TIÊU HÓA



TÍNH VỊ

Quả: vị ngọt, chua, tính bình.

Nhân hạt: vị đắng, tính bình.

Rễ: vị đắng, chát, tính mát.

Lá: vị chua, ngọt, tính bình.

Hoa: vị đắng, thơm, tính mát.

Vỏ rễ: vị đắng, mặn, tính hàn.

Thân cây: vị đắng, tính hàn.

Phần dùng để ăn: quả.

Phần dùng làm thuốc: nhân hạt, rễ, lá, hoa, vỏ rễ.



CÔNG DỤNG

Nhân hạt mận: hoạt huyết tán ứ, nhuận tràng, lợi thủy.

Quả: mát gan trừ nhiệt, sinh tân giải khát, tán ứ đọng, lợi thủy, hoạt huyết, bổ gan khỏe thận.

Rễ: thanh nhiệt giải độc, giảm đau.

Vỏ rễ: thanh nhiệt hạ khí.

Nhựa cây: trị chứng mắt mờ có màng, tiêu thũng, giảm đau.

Lá cây: thanh nhiệt, giải độc

TÁC DỤNG TRỊ BỆNH

Quả: trị các chứng gân cốt mệt mỏi, tiêu khát, bệnh trướng nước, xơ gan cổ trướng, đau răng, viêm nha chu, táo bón, răng lợi chảy máu, chứng nổi ban ở trẻ em, cao huyết áp, đau họng, viêm amidan, lở loét miệng lưỡi, tiểu tiện khó khăn, kinh nguyệt có dịch trắng tím, vết thương do bò cạp đốt.

Cách dùng: ăn quả tươi hoặc giã ép lấy nước uống.

Hạt, nhân: trị các chứng như bị thương bầm tím do té ngã, táo bón, ho khạc đờm nhiều, đầy hơi, chướng bụng.

Cách dùng: 4 - 12,5g; sắc nước uống.

Dùng ngoài da: nghiền nát hạt, nhân mận đắp lên chỗ đau.

Rễ: trị đau răng, tiêu khát, các bệnh về đường tiết niệu: đái buốt, đái dắt, đái ra máu, bệnh kiết lỵ, mắt mờ có màng, bệnh sởi, nổi ban.

Cách dùng: 10 - 25g rễ mận, sắc nước uống hoặc đốt khô rồi tán bột bôi ngoài da.

Lá: trị sốt cao, phù thũng, lở loét, trị vết thương do kim loại gây ra, thủy thũng, trị ho, trẻ em sốt cao.

Cách dùng: 10 - 25g lá mận, sắc nước uống.

Dùng ngoài da: dùng lá mận nấu nước tắm hoặc giã nát đắp.

Vỏ rễ: trị khí nghịch, kiết lỵ, giải khát, bệnh phù nề, tê liệt, lở loét, nổi ban.

Cách dùng: 5 - 15g vỏ rễ mặn, sắc nước uống.

Dùng ngoài da: giã nát, ép lấy nước bôi.

LƯU Ý KHI DÙNG

1. Ăn mặn tươi nhiều sẽ dễ bị tiêu chảy.
2. Những người bị béo phì mức độ nhẹ thì nên ăn, vì mặn có tác dụng giảm cân.
3. Người có đờm nhiều nên kiêng ăn.
4. Ăn nhiều sẽ có hại cho lá lách, bao tử, cho nên những người bị viêm ruột, viêm loét dạ dày mãn, cấp tính không nên ăn.
5. Người mắc bệnh phân lỏng, di tinh, thận, lá lách yếu, phụ nữ có thai không được ăn nhân hạt mặn.



THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG

Vitamin	A (µg)	25	B1 (mg)	0.03	B2 (mg)	0.02
	B6 (mg)	0.04	B12 (µg)	2.7	C (mg)	5
	E (mg)	0.74	B7 (µg)	23		
	Carotene (mg)	0.15	B9 (µg)	37	Năng lượng (Kcal)	36
	Axit pantothenic (mg)	0.14	B3 (mg)	0.4		
3 chất dinh dưỡng chính	Protein (g)	0.7	Chất béo (g)	0.2	Cacbohydrate (g)	7.8
Khoáng chất	Canxi (mg)	8	Sắt (mg)	0.6	Phốt pho (mg)	11
	Kali (mg)	144	Natri (mg)	3.8	Magiê (mg)	10
	Kẽm (mg)	0.14	Selen (µg)	0.23		
	Đồng (mg)	0.04			Chất xơ (g)	0.9

❁ THÔNG TIN BỔ SUNG

1. Quả mận có tác dụng thúc đẩy enzym tiêu hóa, tiết axit dạ dày, tăng cường nhu động đường tiêu hóa, thích hợp với những người bị thiếu axit dạ dày, đầy hơi chướng bụng sau khi ăn, táo bón.
2. Quả mận có tác dụng thanh nhiệt, sinh tân dịch giải khát, tiêu thực khai vị, lợi thủy tiêu thũng, là loại trái cây thích hợp với những người có bộ máy tiêu hóa không tốt, viêm gan, mắc bệnh trướng nước, tâm nhiệt hư phiền, tiểu tiện không thông.



❁ CÁC BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TỪ MẬN

	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Đau răng	100g mận, lượng đường vừa phải.	Cho mận, đường và nước nấu chung với nhau, sau đó ngâm súc miệng hoặc có thể ăn quả tươi, mỗi ngày 1 lần, từ 1 - 2 quả.
Bò cạp đốt, nóng nhiệt hay sưng phù	4 - 10 hạt mận.	Giã nát, đắp lên vết thương.
Vết loét do ung thư	2 quả mận chua.	Mận bỏ hạt, giã nhuyễn, đắp lên vết thương, mỗi ngày thay thuốc 1 lần.
Mẩn ngứa, viêm da	500g mận chua.	Giã nhuyễn, đem sắc nước rửa ngoài vết thương, mỗi ngày 3 lần.

Sưng tấy do té ngã	15g hạt mạn, 60ml rượu gạo.	Giã nát hạt mạn, trộn đều với rượu gạo rồi lọc lấy rượu uống, ngày 2 lần vào buổi sáng và tối, còn bã thì thoa lên vết thương.
Phòng bệnh cảm nắng	150g mạn, một ít mật ong.	Mặn bỏ hạt, ép lấy nước, uống kèm với mật ong.
Tàn nhang, nám da	Hạt mạn và trứng gà tươi vừa đủ dùng.	Hạt mạn đập bỏ vỏ, nghiền nát thành bột mịn, trước khi đi ngủ trộn đều với trứng gà tươi rồi đắp lên chỗ cần điều trị, sáng sớm rửa sạch sẽ.
Xơ gan	150g mạn tươi, một ít mật ong và trà xanh.	Cắt nhỏ mạn, thêm vào 2 chén nước, nấu sôi rồi cho thêm mật ong và trà xanh vào để uống.
Bớt xanh trên mặt	2 hạt mạn, 1 quả trứng gà tươi.	Hạt mạn đập bỏ vỏ, nghiền nát, trộn đều với trứng gà tươi, buổi tối trước khi đi ngủ đắp hỗn hợp này lên chỗ cần trị, sáng ra rửa sạch bằng nước. Tốt nhất là không nên ra gió, đắp liên tục trong vòng 5 - 7 ngày.
Gan bóng nước	40g vỏ rễ mạn; 40g rễ non cây kiwi (còn gọi cây sỏ); 5g quả xoan; 10g phật thủ; 12,5g thanh bì (*)	Cho các nguyên liệu vào nước sắc uống.
Vị âm hư, miệng khát họng khô	Mặn tươi vừa đủ dùng.	Rửa sạch mạn ăn sống, hoặc làm thành mứt để ngâm.
Ho không đàm	Mặn tươi, mật ong.	Có thể ăn mạn tươi, hoặc thêm mật ong sắc đặc lại để uống, mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 15ml.
Sốt ở trẻ em	50g lá mạn.	Rửa sạch, nấu lấy nước, bỏ bã, tắm cho trẻ.
Nôn ói do đau bao tử	40g quả mạn khô, 150g rễ rau diếp cá, 20g cây mộc lan, đường đỏ vừa đủ dùng.	Cho nước vào các nguyên liệu, sắc lấy nước rồi lọc bỏ cặn, thêm đường đỏ vào, uống vào 2 buổi sáng, tối trước bữa ăn.

**Thanh
nhiệt giải
độc, sinh
tân dịch
giải khát**

15g nước ép mận,
15g nước ép nho,
15g nước ép dưa
gang.

Khuấy đều 3 nguyên liệu thành hỗn hợp để
uống.



DỪA

CÓ TÁC DỤNG ĐIỀU TIẾT TỶ HƯ,
UẾ OẢI, TRỊ BỆNH CHÁN ĂN



Nước dừa: vị ngọt, mát.

Cơm dừa: vị ngọt, béo, tính bình.

Xơ dừa: vị đắng, chát, tính ôn.

Rễ: vị đắng, tính bình.

Mầm dừa: vị hơi ngọt, cay, tính bình.

Phần để ăn: nước dừa, cơm dừa.

Phần dùng làm thuốc: nước dừa, cơm dừa, xơ dừa, rễ, mầm, dầu dừa.



Nước dừa: sinh tân dịch, giải khát, giải nhiệt, lợi tiểu, giảm sưng phù, giải độc, cầm máu.

Cơm dừa: bổ tỳ lợi thận, sát trùng, tiêu cam tích, lợi sữa đối với phụ nữ mới sinh.

Dầu dừa: sát trùng trị ngứa, trị da nứt nẻ.

Nước dừa: trị khô miệng, háu nước, nôn ra máu, phù thũng do bệnh tim.

Cách dùng: uống mỗi ngày 100 - 150g.

Nước cốt dừa: trị viêm ruột, viêm dạ dày, trị tả, sốt, say nắng, nôn mửa, đi tiêu ra máu, phù thũng ngoài da.

Rễ dừa: trị chảy máu cam, đau dạ dày, nôn mửa, tiêu chảy.

Cách dùng: 15 - 25g, sắc với nước uống, hoặc nướng rồi nghiền thành bột, mỗi lần dùng khoảng 3g pha nước nóng uống.

Dầu dừa: trị viêm da, ghẻ lở, nứt nẻ (do bị lạnh).

Cách dùng: bôi ngoài da.

Cơm dừa: trị cam tích, phù thũng do bệnh tim, trị khô miệng, háu nước, da nhờn, táo bón, chứng mồ hôi muối, bệnh viêm da thuộc hệ thần kinh.

Cách dùng: dùng 100 - 150g ăn hoặc ép lấy nước uống.



1. Nước dừa tươi không nên để quá lâu để tránh bị biến chất.
2. Không nên ăn quá nhiều cơm dừa, vì sẽ gây tức bụng.
3. Những người có bệnh tim, huyết quản xơ cứng, đường ruột không tốt không nên uống nhiều nước dừa.
4. Những người bị mụn ghẻ, bị suyễn không nên ăn cơm dừa.



Vitamin	A (µg)	21	B1 (mg)	0.01	B2 (mg)	0.01
	C (mg)	6	B7 (µg)	26	Năng lượng (Kcal)	231
	B9 (µg)	1	B3 (mg)	0.5		
3 chất dinh dưỡng chính	Protein (g)	4	Chất béo (g)	12.1	Cacbohydrate (g)	26.6
Khoáng chất	Canxi (mg)	2	Sắt (mg)	1.8	Phốt pho (mg)	90
	Kali (mg)	475	Natri (mg)	55.6	Mg (mg)	65
	Kẽm (mg)	0.92	Selen (µg)	6.21		
	Đồng (mg)				Chất xơ (g)	4.7



1. Nước dừa rất có lợi trong việc thanh nhiệt, sinh tân dịch, hấu nước, miệng khát, nóng trong người, bức bối khó chịu, trị phiền nhiệt. Với những người bị bệnh phù thũng, uống nước dừa còn có tác dụng lợi tiểu, giảm sưng phù, những người bị nôn ra máu uống vào có thể cầm máu, làm mát máu.
2. Cơm dừa kiện tỳ ích khí, tiêu cam, trị giun. Có tác dụng điều trị đối với những người tỳ hư, mệt mỏi, ăn không ngon, tứ chi uể oải, bệnh cam tích ở trẻ nhỏ.

NƯỚC ÉP BỔ DƯỠNG: NƯỚC ÉP CAM, DỨA, NƯỚC DỪA

NGUYÊN LIỆU: 1 quả cam, nửa trái chanh, 60g dứa, 35 ml nước dừa, nước lạnh lượng vừa đủ, một ít đá nhuyễn.

CÁCH LÀM: cam, chanh rửa sạch, cắt đôi, ép lấy nước; dứa gọt vỏ, cắt khối; bỏ tất cả nguyên liệu vào máy sinh tố (trừ đá nhuyễn) xay đều, sau đó rót ra cốc thêm đá nhuyễn vào là dùng được.

CÔNG DỤNG: trị phù thũng, làm da sáng đẹp.



	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Miệng khô, bị nhiệt, say nắng, phát sốt	1 quả dừa.	Lấy nước uống, sáng tối mỗi buổi 1 lần.
Táo bón	1 quả dừa.	Nạo lấy cơm dừa, sáng tối mỗi buổi ăn 1/2 quả.

Viêm da	Cách 1: Vỏ dừa 1 quả (phần vỏ cứng).	Cách 1: Giã vụn, thêm nước sắc cô đặc để rửa vết thương, dùng mỗi ngày vài lần.
	Cách 2: Dầu dừa.	Cách 2: Bôi vào vết thương.
Ngứa ngứa ở bộ phận sinh dục	Vỏ dừa 1 quả (phần vỏ cứng).	Giã vụn, nấu với nước để rửa vết thương, mỗi ngày vài lần.
Bệnh giun đũa	20 - 25g cơm dừa.	Mỗi sáng trước khi ăn cơm nhai nhuyễn, hoặc uống nước dừa trước rồi mới nhai cơm dừa.
Mệt mỏi do sung huyết, phù thũng	Nước dừa tươi.	Uống lượng vừa đủ.
Bệnh bạch hầu	80g rễ dừa, một ít đường.	Phơi khô, thêm nước sắc rồi lọc bỏ bã, cho chút đường để uống, dùng liên tục trong 5 - 10 ngày. Đối với trẻ em, liều dùng giảm một nửa.
Thanh nhiệt giải khát, cảm do gió độc và nhiệt	1 quả dừa, 50g đường trắng.	Bỏ dừa ra, lấy nước cho vào chén, thêm đường trắng vào, khuấy đều uống.
Cơ thể mệt mỏi sau khi ốm dậy, tỳ hư, ăn không ngon	300g cơm dừa, 75g thịt gà thả vườn, 25g gạo nếp.	Cho tất cả vào nồi, hấp cách thủy đến chín để ăn, mỗi ngày dùng 1 lần.
Tim mạch suy yếu dẫn đến chóng mặt, tim đập gấp, ngủ hay mơ	Nước dừa tươi.	Uống với lượng vừa đủ.



THANH
LONG

TÍNH VỊ

Quả: vị ngọt, hơi chua, tính mát.

Hoa: vị ngọt, đắng, tính hơi hàn.

Phần dùng để ăn: quả, hoa.

Phần dùng làm thuốc: hoa, thân cây tươi.



CÔNG DỤNG

Quả: giải nắng giải khát, làm đẹp da, giảm béo, làm mát phổi,

thúc đẩy quá trình tiêu hóa của ruột và dạ dày, lợi tiểu.

Hoa: làm mát máu, nhuận phế, giảm ho.

Thân: hạ huyết áp, hạ hỏa, giải độc, thư giãn kinh mạch.

Nước ép: thúc đẩy quá trình bài tiết, hỗ trợ tiêu hóa, phòng ung thư.

TÁC DỤNG TRỊ BỆNH

Quả: giải nắng hạ hỏa, tiêu khát, trị bệnh cao huyết áp, lượng cholesterol cao, béo phì, làm đẹp, bồi bổ sức khỏe, thúc đẩy quá trình tiêu hóa của ruột và dạ dày.

Cách dùng: ăn lượng vừa phải.

Hoa: trị bệnh cao huyết áp, lượng cholesterol cao, bệnh tiểu đường, viêm phổi, máu đục, viêm nhánh khí quản, phổi kết hạt, kết hạch.

Cách dùng: lấy hoa tươi hầm cách thủy ăn; hoặc cho thêm thịt nạc heo hay sườn heo vào hầm ăn.

Dùng ngoài da: hoa tươi giã nát để đắp; hoặc có thể phơi khô dùng dần.

Thân: trị axit trong nước tiểu cao, lượng cholesterol quá cao, viêm thận, cao huyết áp, táo bón, bị bỏng, viêm tuyến nước bọt.

Cách dùng: dùng thân tươi nấu canh ăn.

Dùng ngoài da: giã, ép lấy nước bôi.

LƯU Ý KHI DÙNG

1. Phụ nữ cơ thể hư lạnh nên ăn ít. Thanh long rất thích hợp để dùng sau bữa ăn.

2. Những người bị lý không nên dùng; người dạ dày lạnh cũng cần hạn chế.

3. Người bị tiểu đường nên dùng một lượng vừa phải.



THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG

Vitamin	B6 (mg)	0.04	B1 (mg)	0.03	B2 (mg)	0.02
	B3 (mg)	0.22	C (mg)	3.00	E (mg)	0.14
			B9 (µg)	28.10	Năng lượng (Kcal)	59.65
3 chất dinh dưỡng chính	Protein (g)	0.62	Chất béo (g)	1.21	Cacbohydrate (g)	13.91
Khoáng chất	Canxi (mg)	7.00	Sắt (mg)	0.30	Photpho (mg)	35.00
	Kali (mg)	20.00	Natri (mg)	2.70		
	Magne (mg)	30.00	Kẽm (mg)	0.29	Chất xơ (g)	1.62
	Selen (µg)	0.03	Đồng (mg)	0.04		



THÔNG TIN BỔ SUNG

1. Thanh long có từ mùa hạ đến mùa thu, hoa thanh long nở vào ban đêm, thơm ngọt và rất đẹp, có thể dùng hoa tươi hoặc phơi khô làm thực phẩm, nấu canh hay xào đều ngon.

2. Hoa thanh long làm mát máu, nhuận phế giảm ho, ăn với lượng vừa phải rất có lợi cho sức khỏe.

3. Quả thanh long có tác dụng thanh phế hạ hỏa, hạ huyết áp, thúc đẩy quá trình tiêu hóa của dạ dày và ruột.



❖ CÁC BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TỪ THANH LONG

	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Làm đẹp	1 quả thanh long, nửa quả dưa vàng Hami, nửa muỗng mật ong, nửa ly nước đun sôi để nguội.	Thanh long bỏ ra bỏ vỏ, dưa Hami gọt vỏ bỏ hạt; cho 2 loại vào dầm nhỏ rồi thêm mật ong và nước đun sôi để nguội vào ngào là có thể dùng.
Chứng béo phì	1 quả thanh long, 1 ít muối ăn.	Thanh long bỏ đôi, bóc vỏ, cắt miếng chấm muối ăn.
Lượng đường trong máu cao	Hoa thanh long lượng vừa đủ dùng.	Hoa rửa sạch, phơi khô để dùng dần; mỗi lần dùng 3 - 5g, pha với nước sôi uống.
Bệnh cao huyết áp	50g hoa thanh long, 50g râu bắp, 25g vỏ dưa hấu (cả vỏ xanh lẫn lớp trắng bên dưới), 40g vỏ chuối.	Cho nguyên liệu vào nồi sắc nước uống, chia làm 2 - 3 lần dùng.
Lượng cholesterol cao	25g hoa thanh long khô, 25g sơn trà, 20g mạch nha.	Cho nguyên liệu vào sắc 2 lần nước; dùng mỗi buổi sáng và tối, dùng liên tục trong vòng nửa tháng.
Phòng táo bón, ung thư ruột	Quả thanh long 1kg, 500g khoai lang, 250ml sữa bò.	Khoai lang cắt thành miếng nhỏ, cho vào tô chưng cách thủy đến chín; thanh long cắt miếng nhỏ cho vào tô khoai lang đã chín tiếp tục chưng, cuối cùng cho sữa tươi vào là có thể dùng.
	1 quả thanh long, 1 quả lê, 3	Ngân nhĩ, mộc nhĩ rửa sạch, thanh long khoét lấy ruột xắt nhỏ, giữ lại vỏ để dùng sau; lê gọt vỏ bỏ

Trừ độc, giảm béo	cái ngân nhĩ (nấm tuyết), 3 cái mộc nhĩ, đường phèn vừa đủ dùng.	hạt, cắt thành miếng nhỏ. Cho nguyên liệu đã chuẩn bị vào nồi, thêm đường phèn vào hầm lửa nhỏ khoảng 1 tiếng, sau đó múc ra vỏ thanh long để dùng.
Lượng axit trong nước tiểu cao	Thân cây thanh long lượng vừa đủ dùng, một ít mật ong.	Rửa sạch phần thân, cắt oản, ép lấy nước rồi cho mật ong vào khuấy đều uống.
Táo bón	Quả thanh long tươi.	Dùng ăn thường xuyên mỗi ngày vài lần.



DÂU TÂY

CHỨA CÁC LOẠI HỢP CHẤT HỮU CƠ,
CÓ TÁC DỤNG ĐẶC BIỆT ĐỐI VỚI
CÁC BỆNH ĐƯỜNG MÁU



Quả: vị ngọt, hơi chua, tính mát.

Phần dùng để ăn: quả

Phần dùng làm thuốc: quả



Thanh mát giảm ho, tốt cho dạ dày, dễ tiêu hóa, làm đẹp da, lợi tiểu, ngừng tiêu chảy, nhuận phế sinh tân, kiện tỳ, hạ huyết áp, giúp sáng mắt, dưỡng gan.

Trị ho khan không đờm, mụn nhọt sưng đau, tiểu tiện khó, tư âm nhuận phế, táo bón, bệnh trĩ, bệnh cao huyết áp, lượng cholesterol cao, mỡ trong máu cao, nướu bị chảy máu, thiếu máu, ngứa bệnh ung thư, giải khát, chán ăn, trị chứng tiêu hóa không tốt, vết hầu sưng đau, miệng lưỡi nổi mụn, trị phế nhiệt hen suyễn, bệnh tiểu đường. Ngoài ra, quả dâu còn cung cấp lượng dinh dưỡng cao, giúp cơ thể cường tráng.

Cách dùng: có thể pha chế hoặc ăn quả tươi một lượng vừa phải.

Dâu tây dùng sau khi ăn cơm có thể phân giải lượng chất béo hấp thụ, hỗ trợ tiêu hóa, kích thích vị giác. Bên cạnh đó, những có người ruột, dạ dày hư hàn hoặc bị tả nên cẩn thận khi dùng.



Vitamin	A (µg)	2	B1 (mg)	0.03	B2 (mg)	0.03
	B6 (mg)	0.04	C (mg)	35	E (mg)	0.4
	Carotene (mg)	0.01	B9 (µg)	90	B5 (mg)	0.33
3 chất dinh dưỡng chính	Protein (g)	0.8	Chất béo (g)	0.1	Cacbohydrate (g)	5.2
Khoáng chất	Canxi (mg)	15	Sắt (mg)	2.2	Photpho (mg)	27
	Kali (mg)	170	Natri (mg)	6.5		
	Magne (mg)	12	Kẽm (mg)	0.11	Chất xơ (g)	1.6
	Selen (µg)	0.7	Đồng (mg)	0.04		



1. Hàm lượng vitamin C trong dâu tây tương đối cao, ngoài ra còn có chất đề kháng, đảm bảo sự ổn định của nồng độ pH trong máu – đây là chất không thể thiếu, tham gia vào quá trình sinh lý khí hóa của cơ thể, thúc đẩy sự hình thành tế bào, bảo vệ gân cốt, cơ, huyết quản, răng...

2. Dâu tây tươi có thành phần hóa học phong phú, đưa vào cơ thể giúp kháng độc, phòng trừ sự hình thành các khối u trong tế bào.

3. Dâu tây có thể giải rượu, hàm lượng vitamin và keo trong quả dâu giúp điều trị táo bón, phòng ngừa và trị bệnh trĩ, cao huyết áp...

4. Dâu tây rất tốt đối với các loại bệnh về đường ruột, dạ dày, có thể phòng trị bệnh xơ cứng động mạch, trị bệnh động mạch vành, xuất huyết não, kháng ung thư, có tác dụng hỗ trợ việc điều trị bệnh máu trắng, thiếu máu.



CÁCH LÀM RƯỢU DÂU TÂY:



NGUYÊN LIỆU: 500g dâu tây, 100g ường trắng, 3 chai rượu gạo.

CÁCH LÀM: dâu tây rửa sạch, để khô, bỏ cuống, cho vào hũ rồi đổ đường và rượu vào đậy kín, ngâm khoảng 2 - 4 tháng là có thể mở ra dùng, gạn bỏ bã, mỗi ngày uống 20 - 50ml.

CÔNG DỤNG: bồi bổ sức khỏe, cường tráng, dưỡng da.



**NGUYÊN
LIỆU**

CÁCH DÙNG

Năng nóng miệng khát, dễ nóng nảy	50g dâu tây, đường cát vừa đủ dùng.	Cho đường vào dâu tây dầm ăn.
Giảm béo	50g dâu tây, 25g sơn trà tươi.	Cho nguyên liệu vào dầm nhuyễn hoặc ép lấy nước uống.
Bệnh cao huyết áp, mắt có mụn nước	150g dâu tây, 40g mật ong, 150 ml nước đun sôi để nguội.	Dâu tây rửa sạch, bỏ cuống, cho vào máy xay sinh tố, cho thêm nước và mật ong xay đều để uống.
Bệnh thận, tiểu tiện khó	80g dâu tây, 70g dưa bở, 90g bí đao.	Dâu tây bỏ cuống; dưa bở, bí đao gọt vỏ bỏ hạt; sau đó cho nguyên liệu vào máy xay sinh tố ép lấy nước, cuối cùng cho thêm đá viên và một ít nước cốt chanh vào pha là có thể dùng.
Dưỡng da, làm đẹp	250g dâu tây, 125g bột đậu xanh, 125g đường cát.	Dâu tây cắt cuống, rửa sạch, cắt nhỏ, bỏ vào nồi cùng với bột đậu xanh, cho lượng nước vừa phải, dùng lửa vừa nấu sôi rồi chỉnh nhỏ lửa nấu tiếp khoảng 30 phút, cho đường vào khuấy đều là có thể dùng.
Hen suyễn	250g dâu tây tươi, 20g mật ong.	Giã nát dâu tây rồi cho mật ong vào trộn đều ăn; mỗi ngày dùng 2 lần vào buổi sáng, tối.
Ho khan không đờm lâu ngày không dứt	75g dâu tây tươi, 50g đường phèn.	Cho dâu tây và đường phèn vào tô sứ, thêm 300 ml nước, đập nắp lại, đem chưng cách thủy; mỗi ngày dùng 1 - 2 lần.
Lượng chất béo trong máu cao	125g dâu tươi, 20g lá sen, 40g sơn trà, 4g vỏ bí ao, 20g thịt bí đao.	Cho tất cả nguyên liệu vào nấu với nước, sáng tối mỗi buổi dùng 1 lần, dùng liên tiếp khoảng 20 ngày.
Tiểu đái, đau	50g dâu tây tươi.	Dâu tây giã nát, hòa với nước sôi để nguội một lượng thích hợp; mỗi ngày dùng 2 lần.
Tiêu hóa		

không tốt, chán ăn	125g dâu tây, 40g sơn trà.	Cho nguyên liệu vào lượng nước vừa đủ, sắc lấy nước uống, sáng tối mỗi buổi dùng 1 lần.
Mụn nhọt sưng đau	250g dâu tây tươi, 200g đường vàng.	Dâu tây rửa sạch, giã nát, cho đường vàng vào trộn đều tạo thành dạng cao, dùng để bôi bên ngoài mụn, có tác dụng trừ độc trong máu.





TĂNG CƯỜNG KHẢ NĂNG MIỄN DỊCH
CỦA CƠ THỂ, CHỐNG LÃO HÓA

DÂU
TÂM

TÍNH VỊ

Quả: vị ngọt, chua, tính hàn.

Lá: vị ngọt, chua, cay, tính hàn.

Cành: vị đắng, tính bình.

Rễ: vị hơi đắng, tính hàn.

Nước cây dâu: vị đắng, tính hàn.

Cây tâm gửi trên cây dâu: vị đắng, ngọt, tính bình.

Chất nước trong cây dâu: vị đắng, tính hàn.

Vỏ cây dâu: vị đắng, tính hàn.

Phần dùng để ăn: quả

Phần dùng làm thuốc: lá, rễ, vỏ, cành



CÔNG DỤNG

Quả: tư âm dưỡng huyết; bồi bổ gan thận; an thần lợi trí; sinh tân dịch; trị khát, nhuận trường thông tiện; giúp mọc râu, sáng mắt, thính tai; giải độc do rượu; giảm sưng phù.

Rượu dâu: bồi bổ gan thận.

Lá: tán nhiệt, làm tiêu nhiệt ở phổi, giúp mát gan; lá dâu sau khi chưng có tác dụng làm sáng mắt, nhuận tràng, trị ho.



Nước lá dâu: giúp mát gan, sáng mắt; giảm sưng phù; giải độc.

Cây tằm gửi trên cây dâu: trừ phong thấp, bổ gan thận, bổ gân cốt, dưỡng huyết an thai, lợi tiểu.

Cành: thanh nhiệt, trừ phong thấp, lợi khớp, tán ứ thông mạch.

Chất nước trong cây dâu: thanh nhiệt giải độc, cầm máu.

Vỏ rễ, vỏ cây: trị suyễn, lợi thủy, giảm sưng phù.

Rễ: thanh nhiệt, an thần, khứ phong thông mạch.

TÁC DỤNG TRỊ BỆNH

Rễ: trị nhức mỏi gân cốt, đau răng, mắt đỏ, bệnh kinh phong, chấn thương do té ngã, cao huyết áp.

Cách dùng: 20 - 50g, sắc nước uống.

Dùng ngoài da: nấu nước rửa.

Rượu dâu: trị thận hư, chứng phù nước, ù tai, bồi bổ ngũ tạng,

giúp sáng mắt.

Cách dùng: mỗi lần dùng khoảng 5 - 10ml.

Chất nước trong cây dâu: trị lở miệng lưỡi, chảy máu do ngoại thương, rắn độc cắn.

Cách dùng: lấy nước bôi ngoài da.

Nước lá dâu: trị mắt đỏ; giảm sưng phù, tê liệt; trị rết cắn, mụn nổi toàn thân, bثور nhọt ở cổ.

Cách dùng: dùng thoa ngoài da hoặc nhỏ vào mắt.

Lá: trị cao huyết áp, cảm mạo phong nhiệt, nóng trong người, đau đầu, ho, ho do tổn thương ở phổi, yết hầu sưng đau, đổ mồ hôi trộm, viêm màng mắt, mắt đỏ đau gây chảy nước mắt, hoa mắt, chứng đau đầu huyết hư ở sản phụ sau khi sinh hoặc người mới khỏi bệnh, đầu óc choáng váng, da khô sức kém, lượng mỡ cao trong máu, bị thương do vật nhọn.

Cách dùng: 10 - 25g, sắc nước uống.

Dùng ngoài da: nấu nước rửa hoặc giã đắp.

Vỏ rễ: trị ho do phế nhiệt, viêm mũi, phù thũng, suyễn do nhiệt, miệng khát, thổ huyết. Vỏ rễ còn có tác dụng lợi tiểu tiêu thũng, hạ huyết áp. Vì vỏ cây có tính hàn nên những người suyễn do hàn không nên dùng.

Cách dùng: 15 - 25g, sắc nước uống.

Dùng ngoài da: giã vắt lấy nước bôi hoặc nấu nước rửa.

Cành: trị đau vai, nấm da, viêm khớp, đau lưng, tay chân tê dại, huyết hư, bong gân, đau dạ dày:

Cách dùng: 25 - 50g, sắc nước uống.

Dùng ngoài da: nấu nước rửa.

Cây tầm gửi trên cây dâu: trị đau mỏi lưng và đầu gối, yếu gân cốt, động thai.

Quả: trị chứng choáng váng đầu óc, mất mề, mất ngủ, đau bụng, khô họng, suy nhược thần kinh, thiếu máu, huyết hư, ruột khô, táo bón, viêm gan mãn tính, trừ khát, bệnh tràng nhạc (bệnh lao hạch ở hai bên cổ).

Cách dùng: 10 - 25g, sắc nước uống.

Dùng ngoài da: ngâm nước rửa.



LƯU Ý KHI DÙNG

- Người tỳ vị hư hàn, tiêu chảy, tiêu hóa kém, thận hư không nên dùng.
- Người bị hen phế quản do phế hàn không nên dùng vỏ cây dâu.



THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG

Vitamin	A (μg)	19	B1 (mg)	0.02	B2 (mg)	0.05
	B6 (mg)	0.07	C (mg)	22	E (mg)	12.78
	Carotene (mg)	0.03	B9 (μg)	38	B5 (mg)	0,43
	B3 (mg)	0.6	B7 (mg)	85	Năng lượng (Kcal)	41
3 chất dinh dưỡng chính	Protein (g)	1.6	Chất béo (g)	0.4	Cacbohydrate (g)	9.6
Khoáng chất	Canxi (mg)	30	Sắt (mg)	0.3	Photpho (mg)	33
	Kali (mg)	150	Natri (mg)	1		
	Magne (mg)	17	Kẽm (mg)	1.33	Chất xơ (g)	3.3

	Selen (µg)	2.31	Đồng (mg)	0.07		
--	------------	------	-----------	------	--	--

❁ THÔNG TIN BỔ SUNG

1. Quả dâu tằm có tác dụng tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể, điều tiết sự cân bằng của hệ miễn dịch, giúp tiết nước bọt, giải khát, trị táo bón, thúc đẩy nhu động ruột. Loại quả này rất tốt cho người cao tuổi miệng thường khát, khô, tân huyết hư dẫn đến ruột khô, táo bón.

2. Dâu tằm giúp bổ gan sinh huyết, điều tiết tế bào bạch cầu ở máu ngoại vi và hệ miễn dịch. Thường xuyên dùng dâu tằm có tác dụng chống lão hóa, giúp kéo dài tuổi thọ.

CÁCH LÀM RƯỢU DÂU TÀM:



NGUYÊN LIỆU: 500g dâu tằm (không cần chín kỹ, chỉ cần quả vừa chuyển sang màu đỏ là được), 400g đường cát, 1 lít rượu 35°C.

CÁCH LÀM: Rửa sạch dâu, để ráo nước rồi cho vào hũ, cho đường và rượu vào, ủ khoảng 45 ngày là có thể dùng. Rượu dâu có tác dụng bồi bổ cơ thể, mỗi lần dùng một lượng thích hợp tùy từng người.

❁ CÁC BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TỪ DÂU TÀM

	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
 Mất kinh ở phụ nữ	35g dâu tằm; 25g huyết đằng; 7,5g hoa hồng; rượu vừa đủ dùng.	Cho nguyên liệu vào rượu với lượng nước vừa phải, nấu sôi; sáng, tối mỗi buổi 1 lần, dùng khi còn ấm.

Khớp đau do gặp gió	70g dâu tằm tươi, loại chín đen.	Cho vào lượng nước vừa đủ sắc uống.
Suy nhược thần kinh	40g dâu tằm, 25g hà thủ ô, 25g cây trình nữ.	Cho 2 chén nước vào nguyên liệu sắc còn 1 chén, gạn lấy nước rồi cho 1 chén rượu nước nữa vào sắc lần thứ hai đến khi còn 8 phần thì gạn ra; hòa chung 2 chén nước sắc lại với nhau; sáng, tối mỗi buổi dùng 1 lần.
Tim thận yếu, bệnh mất ngủ	7,5g dâu tằm tươi.	Sắc nước uống.
Đổ mồ hôi trộm, hay ra mồ hôi	25g dâu tằm, 20g ngũ vị tử.	Sắc nước uống, chia làm 2 lần dùng.
Táo bón	50g dâu tằm.	Sắc nước uống, chia làm 2 lần dùng.
Trúng độc rết	75g rễ dâu tằm.	Sắc nước uống, hoặc nấu nước ép rễ dâu để giải độc.
Viêm khí quản cấp tính	20g vỏ cây dâu; 20g lá tỳ bà; 12,5g thiên môn ông; 10g lá tía tô; 10g trần bì.	Cho tất cả nguyên liệu vào lượng nước vừa đủ sắc uống, chia 2 lần dùng.
	15g vỏ rễ dâu, 40g khoản đồng hoa,	Cho 4 nguyên liệu

Viêm khí quản mãn tính	20g bách hợp, 15g hạnh nhân, một ít nước gừng tươi và mật ong.	đầu vào sắc với 1 chén nước lớn, sắc còn nửa chén là được, rót ra cho nước gừng và mật ong vào dùng.
Viêm thận mãn tính	75g dâu tằm, 40g nhỏ, 50g ý nhân.	Cho tất cả nguyên liệu vào sắc nước uống, chia làm 2 lần dùng.
Cấp cứu khi bị trúng nắng	50g lá dâu tằm.	Lá dâu rửa sạch, sắc đặc với nước, chia 3 lần dùng.
Gan thận hư dẫn đến suy nhược thần kinh	75g dâu tằm tươi, đường trắng vừa đủ dùng.	Cho dâu tằm vào 2 chén nước sắc còn 1 chén, gạn lấy nước, cho đường vào, dùng 2 lần vào buổi sáng và tối.
Sức khỏe còn yếu khi vừa khỏi bệnh	25g dâu tằm.	Sắc nước uống thay trà.
Ho	15g vỏ rễ dâu, 15g vỏ rễ câu khởi (câu kỷ tử), gạo vừa đủ dùng, 5g cam thảo.	Cho tất cả nguyên liệu vào sắc nước uống, chia 2 lần dùng.
Bệnh khi về già	25g cành dâu, 25g quýt minh tử, 25g địa du.	Cho các nguyên liệu vào sắc nước uống.



ỨC CHẾ VIÊM GAN B,
PHÒNG CHÁY MÁU CAM

VÀI

Quả: vị ngọt, chua, tính ôn.

Vỏ quả: vị ngọt, tính ôn.

Hạt: vị ngọt, hơi đắng, tính ôn.

Rễ: vị hơi đắng, tính ôn.

Phần dùng để ăn: quả chín.

Phần dùng làm thuốc: quả, rễ, vỏ quả, hoa, lá.



Quả: bổ tỳ dưỡng huyết, bổ huyết kiện phế, sinh tân dịch, giải khát, hành khí giảm đau, giải phiền, thúc đẩy quá trình tuần hoàn máu, tiêu sưng.

Hạt: hành khí giảm đau, tán hàn, tán khí trệ.

Vỏ quả: thanh tâm hạ hỏa, trị bệnh lỵ.

Rễ: hành khí giảm đau, giải độc tiêu sưng, kiện tỳ ích khí.

Hoa: điều kinh, giảm đau.

Thịt quả: dành cho người mới khỏi bệnh, miệng khô dịch ít, ăn ít, tâm tỳ hư, hồi hộp đổ mồ hôi, nấc cụt, máu loãng, xuất huyết bên ngoài, có nhọt độc.

Cách dùng: 5 - 10 miếng, sắc nước hoặc ngâm rượu uống.

Dùng ngoài da: giã nát sôi, hoặc sao cháy rồi nghiền thành bột mịn.

Quả khô: trị bệnh suyễn, sau khi sảy thai lưu huyết không dừng, trẻ nhỏ đái dầm, tỳ hư tiết tả, khí huyết hư, bồi bổ khí huyết.

Hạt: trị thoát vị bụng, xoang dạ dày đau, phụ nữ đau bụng do huyết khí không đều, tinh hoàn sưng đau.

Cách dùng: 7,5 -15g hạt vải sắc nước uống.

Dùng ngoài da: nghiền thành bột để xoa.

Vỏ quả: trị thoát vị, kiết lỵ, đau bụng, cảm mạo đau đầu, chứng khát ở sản phụ, rong huyết, mụn nước.

Rễ: trị dạ dày lạnh, phình đau; thoát vị bụng; di tinh; yết hầu sưng đau; đi tiểu nhiều lần.

Cách dùng: 15 - 50g quả khô (nếu là quả tươi thì khoảng 75g), sắc nước uống.

Hoa: trị chứng kinh nguyệt không đều ở phụ nữ, bệnh tiểu đường, yết hầu sưng đau.

Lá: trị chứng lở loét ở đầu.

Cách dùng: sắc nước rửa hoặc sao rồi nghiền để rắc.



1. Những người bị đờm không nên ăn vải.
2. Vải tính ôn, nhiệt, trợ hỏa nên những người âm hư hỏa vượng và dạ dày nóng, miệng đắng cần hạn chế dùng.
3. Không nên ăn vải quá nhiều, nếu không sẽ làm giảm lượng đường trong máu, dẫn đến choáng váng hoặc hôn mê.



Vitamin	A (µg)	2	B1 (mg)	0.02	B2 (mg)	0.06
	B6 (mg)	0.09	C (mg)	36	E (mg)	0,1
	Carotene (mg)	0.01	B9 (µg)	100	B5 (mg)	1
	B3 (mg)	0.7	B7 (mg)	12	Năng lượng (Kcal)	61
3 chất dinh dưỡng chính	Protein (g)	0.7	Chất béo (g)	0.6	Cacbohydrate (g)	13.3
Khoáng chất	Canxi (mg)	6	Sắt (mg)	0.5	Photpho (mg)	34
	Kali (mg)	93	Natri (mg)	1.7		
	Magne (mg)	2	Kẽm (mg)	0.17	Chất xơ (g)	0.5
	Selen (µg)	0.14	Đồng (mg)	0.16		



Vải có tác dụng đề kháng đối với viêm gan B, còn giúp hạ lượng đường trong máu và gan nên có thể dùng trị bệnh tiểu đường. Những người vừa mới khỏi bệnh, thân thể hư nhược, dịch tiết ít có thể dùng vải để bồi bổ.



	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Sau khi sảy thai, chảy máu không ngừng	7 - 10 quả vải khô.	Để nguyên cả hạt lẫn vỏ nghiền nát rồi cho vào nước sắc uống.
Hen suyễn	150g quả vải khô.	Vải bỏ hạt và vỏ, cho vào nước nấu nhừ để dùng.
Đái són ở trẻ nhỏ	10 quả vải khô; 7,5g đường phèn.	Vải bỏ vỏ rồi cho cùng đường phèn với lượng nước vừa đủ, chưng cách thủy; mỗi ngày dùng 1 lần, dùng liên tục 3 - 7 ngày.
Đau dạ dày, lạnh bụng	50g hạt vải, 2 lát gừng tươi, 10g trần bì.	Hạt vải nghiền nát, cho cùng với gừng, trần bì vào lượng nước vừa đủ, sắc 2 lần nước; sáng tối mỗi buổi dùng 1 lần.
Xoang dạ dày nở to, gây đau	40g hạt vải, 25g mộc hương.	Phơi khô 2 nguyên liệu trên rồi nghiền thành bột mịn, mỗi lần dùng 3g, pha với nước sôi để uống.
Nấc cụt liên tục	7 quả vải tươi.	Bỏ vỏ và hạt rồi sao cho cháy, sau đó đem nghiền thành bột mịn, pha nước nóng uống.
Tâm phế hư, chán ăn, hồi hộp hay ra mồ hôi	20g cùi vải phơi khô (long vải), 20g hạt sen, 15g táo.	Cho tất cả nguyên liệu trên vào một lượng nước vừa phải, đun lửa nhỏ; sáng, tối mỗi buổi dùng 1 lần.

Khí huyết hư	20 quả vải khô, 40g nho khô, 40g đường đen.	Cho tất cả nguyên liệu vào lượng nước vừa đủ sắc lên, mỗi ngày dùng 2 lần.
Tử cung xuất huyết	50g vỏ quả vải.	Sao cháy rồi nghiền thành bột mịn, dùng với rượu gạo, mỗi ngày dùng 2 - 3 lần, mỗi lần dùng 10g.
Bệnh tiểu đường	25g hoa vải, 50g cây trái nỏ, 50g rễ diêm phu tử (*) , 25g rễ câu kỷ, 25g vỏ cây dâu tằm, 25g cây râu mèo.	Cho tất cả nguyên liệu vào sắc với lượng nước vừa đủ, ngày dùng 2 lần.
Mụn độc	Cùi quả vải (thịt quả) lượng vừa đủ dùng.	Giã nát bôi lên da.

CHANH DÂY

AN THẦN, THANH NHIỆT,
GIẢI ĐỘC



TÍNH VỊ

Quả: vị ngọt, hơi chua, tính bình, hơi mát.

Phần dùng để ăn: quả.

Phần dùng làm thuốc: dây, rễ, lá.



CÔNG DỤNG

Quả: kích thích vị giác, thông ruột, giảm đau, an thần, thanh nhiệt, sinh tân dịch, giải khát.



Dây: thanh nhiệt, giải độc gan, lợi tiểu, tiêu sưng, tiêu viêm trừ đờm.

TÁC DỤNG TRỊ BỆNH

Quả: trị ho, đau họng, khàn tiếng, táo bón, kiết lỵ, mất ngủ, đau thần kinh.

Cách dùng: dùng phần thịt trong quả pha nước uống.

Dây: trị phổi nóng phát ho, khàn giọng, đau họng, huyết áp cao, tiểu tiện ra nước trắng đục, viêm kết mô, viêm âm đạo, viêm khớp, tê liệt.

Cách dùng: 25 - 50g, sắc nước uống hàng ngày.

Rễ: trị viêm khớp.

Cách dùng: 25 - 100g, sắc nước uống.

Lá: trị phong nhiệt, đau đầu.

Cách dùng: lượng vừa đủ sắc lấy nước uống.



LƯU Ý KHI DÙNG

1. Những người dạ dày bị lạnh không nên ăn chanh dây.
2. Dùng mỗi loại chanh dây trong thời gian dài sẽ không tốt cho

sức khỏe.

3. Không được dùng chanh dây chung với nhân sâm.

❁ THÔNG TIN BỔ SUNG

1. Chanh dây còn có tên là Tây thiên liên. Quả chanh dây có nhiều vitamin B, nước chanh dây có tác dụng tiêu nhiệt, thanh lọc cơ thể. Chanh dây có vị ngọt, chua, thanh mát giúp hạ nhiệt, an thần, kích thích tiết nước bọt, giải khát, rất thích hợp để chữa trị các chứng khô họng, khan tiếng, ho, táo bón, mất ngủ.

2. Chanh dây còn dùng để chăm bón cây trồng. Nhiều nơi quả chanh dây có màu tím.



❁ CÁC BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TỪ CHANH DÂY

	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Phổi nóng phát ho	25g chanh dây, 40g bách hợp, 20g lá tỳ bà, đường mật thích hợp.	Trước tiên lấy chanh dây, bách hợp, lá tỳ bà (bỏ lông) sắc 2 lần; sau đó lược lấy nước, cho đường vào khuấy đều, chia làm 2 phần uống.
Cổ họng đau, có đờm	25g chanh dây, 15g lá tỳ bà, 25g lá dâu, đường phèn lượng thích hợp.	Lấy lá tỳ bà (bỏ lông) cùng các dược liệu còn lại đem sắc 2 lần; sau đó thêm đường vào nêm vừa miệng, chia 2 lần uống.
Bại liệt, chân lở loét	Quả chanh dây tươi.	Bỏ quả ra lấy nước thoa lên vết thương.
Chứng mất ngủ, phụ nữ		

Đau bụng khi đến kỳ kinh	75g chanh dây.	Sắc lấy nước uống vào sáng, tối, mỗi buổi 1 lần.
Phòng bệnh cao huyết áp	2 quả chanh dây, 1 quả chuối tiêu, 1 hũ yaourt, 1 muống mật ong.	Chanh dây và chuối tiêu bỏ vỏ; cho cả hai vào máy xay sinh tố, xay xong trộn yaourt và mật ong vào uống.
Chứng đái tháo đường, phù thũng	2 quả chanh dây, 25g câu kỷ, 25g cây trái nỏ, 40g rễ tranh, 25g râu bắp, 150g củ từ.	Rửa sạch tất cả nguyên liệu trên rồi cho vào nồi, đổ lượng nước vừa phải, sắc lấy khoảng 3 chén, chia làm 3 lần uống.
Giảm béo	600g bí đao, chanh dây ép lấy nước khoảng 1 ly, 5 hạt ô mai, 1 muống muối lớn. Rửa sạch bí đao, gọt vỏ lấy phần thịt xanh, xắt sợi, sau đó ngâm nước muối đến khi bí đao mềm thì vớt ra để ráo nước.	Cho bí đao, nước chanh dây và ô mai vào hũ, đậy kín để qua một đêm là dùng được.
Chứng mất ngủ	Quả chanh dây tươi.	Đun nước sôi rồi cho chanh dây vào, uống thay nước.
Hạ huyết áp	3 quả chanh dây, 200ml nước đun sôi để nguội, một ít mật ong, một ít nước chanh, một ít đá bào.	Chanh dây rửa sạch rồi bỏ ra, dùng muống nạo hết thịt quả, cho vào máy xay sinh tố; cho mật ong, nước đun sôi để nguội và nước chanh vào, xay xong đổ ra ly, thêm đá vào uống.
Phòng xơ cứng động mạch	600g quả chanh dây, 200g đu đủ, 50g ôliu, 15g đường cát trắng.	Bỏ chanh dây lấy thịt bỏ vào nồi nhỏ để lửa riu riu, tiếp tục cho ường vào đến khi đường tan hết rồi tắt lửa, cho ôliu vào trộn đều. Gọt bỏ lớp vỏ xanh của đu đủ rồi xắt lát mỏng, sau ó bỏ vào nồi nước sôi, đợi ến khi đu đủ chuyển màu thì vớt ra, bỏ vào nước đá cho đu đủ ngấm lạnh thì đem ra để ráo nước. Cuối cùng, trộn đều với hỗn hợp trên, cất vào tủ lạnh khoảng 5 ngày, mỗi lần ăn dùng một lượng vừa phải.





TRỊ HO, NHUẬN PHẾ,
HỖ TRỢ ĐIỀU TRỊ LAO PHỔI

LÊ

Quả: vị ngọt, tính mát.

Rễ: vị hơi ngọt, tính bình.

Phần để ăn: quả.

Phần dùng làm thuốc: nước ép lê, vỏ
lê.



Quả: nhuận phế, trị ho do nhiệt, sinh tân dịch, giải khát, tiêu đờm, tan nhọt, nhuận tràng, kích thích sự thèm ăn, hỗ trợ tiêu hóa, giải nhiệt, lợi tiểu, hạ huyết áp, giảm cholesterol.

Rễ: nhuận phế, trị ho, lợi khí, giảm đau.

Lá: lợi thủy, giải độc (các độc tố trong cơ thể).

Quả: trị ho, đau họng, kiết lỵ, khát nước, ung thư thực quản, động kinh, cao huyết áp, trúng phong mất tiếng, suy dinh dưỡng, nóng sốt ở trẻ nhỏ, lượng cholesterol cao, bệnh thận, lở loét ngoài da. Quả lê còn rất tốt đối với vết thương kéo da non, giúp tăng cường hoạt tính của bạch huyết cầu.

Cách dùng: ăn hoặc ép nước uống.

Rễ: trị ho, thoát vị ổ bụng.

Cách dùng: 50 - 100g, sắc nước uống.

Lá: trị ngộ độc thực phẩm, thoát vị ở trẻ nhỏ, nôn mửa, tiêu chảy do tả.

Cách dùng: 50 - 75g, sắc nước uống.



1. Những người bị ho do nhiễm lạnh và tiêu chảy nên cẩn thận khi dùng.

2. Người bị bệnh tim và gan dẫn đến hoa mắt chóng mặt, hoặc hay mất ngủ, hay nằm mơ ăn vào sẽ thấy thuyên giảm.

3. Người có tỳ vị hư hàn, phụ nữ sau khi sinh, bị thương ngoài da, trẻ em sau khi khỏi bệnh đậu mùa không nên dùng.

4. Nếu ăn quá nhiều lê sẽ hại tỳ vị.



Vitamin	A (µg)	100	B1(mg)	0.03	B2 (mg)	0.03
	B6 (mg)	0.03	C (mg)	4	E (mg)	1.46
	Carotene (mg)	0.6	B9 (µg)	5	Năng lượng (Kcal)	57
	B5 (mg)	0.09	B3 (mg)	0.2		
	B7 (µg)	57				
3 chất dinh dưỡng chính	Protein (g)	0.7	Chất béo (g)	0.4	Cacbohydrate (g)	9.6
Khoáng chất	Canxi (mg)	3	Sắt (mg)	0.7	Phốt pho (mg)	11
	Kali (mg)	115	Natri (mg)	0.7	Mg (mg)	10
	Kẽm (mg)	0.1	Selen (mg)	0.98		
	Đồng (µg)	0.08			Chất xơ (g)	2.1



1. Ăn lê có thể giúp dạ dày tiết axit, hỗ trợ tiêu hóa, tăng cảm giác thèm ăn. Nhưng ăn quá nhiều sẽ hại tỳ.

2. Trong lê có chứa glucosit, axit tannic, rất thích hợp với những người bị lao phổi. Lê om với đường phèn ăn vào rất mát, nhuận phế, tiêu nhiệt, trị hen suyễn, dùng thường xuyên sẽ có hiệu quả rõ rệt. Phế nhiệt, ho lâu ngày có thể lấy lê và mật ong ninh thành dạng cao để điều trị.



**NGUYÊN
LIỆU**

CÁCH DÙNG

		
Cảm sốt, ho, viêm phế quản cấp	1 quả lê, đường phèn vừa đủ dùng.	Rửa sạch lê, gọt vỏ bỏ hạt, cắt lát, thêm nước và đường phèn vừa đủ, nấu canh uống, ngày 2 lần.
Ho nhiều đờm	1 quả lê, mật ong vừa đủ dùng, một ít nước gừng.	Rửa sạch lê, cắt lát ép lấy nước, pha thêm mật ong và nước gừng để uống.
Ho gà	Cách 1: 1 quả lê, 4g bột xuyên bối (xuyên bối mẫu).	Cách 1: Rửa sạch lê, cắt ngang khoét ruột lê, cho xuyên bối vào, đậy kín, cho vào chén hấp chín để ăn.
	Cách 2: 1 quả lê lớn, 1g ma hoàng.	Cách 2: Khoét ruột lê, cho ma hoàng vào, đậy kín, cho vào nồi hấp chín rồi lấy ra bỏ ma hoàng, ăn lê và uống nước hấp.
Bệnh hoại huyết	1 quả lê. Rửa sạch, gọt vỏ, bỏ hạt, xay uống (không bỏ bã).	Uống thường xuyên để cung cấp thêm vitamin C cho cơ thể, dùng dần sẽ có hiệu quả.
Bệnh tiểu đường	2 quả lê, 250g đậu xanh, 300g cà rốt non.	Lê rửa sạch, gọt vỏ, bỏ hạt, cắt lát; cà rốt gọt vỏ, cắt lát; đậu xanh rửa sạch; bỏ tất cả nguyên liệu vào nồi, cho lượng nước thích hợp nấu chín để dùng.
Ho ở trẻ nhỏ	1 quả lê lớn, 2g xuyên bối mẫu.	Lê rửa sạch, khoét ruột, nhét bối mẫu vào, cho vào chén hấp cách thủy khoảng 60 phút, lấy ra ăn lê và uống nước.
Giảm mệt mỏi, phòng	1 quả lê, 1 quả táo, 1 muỗng nhỏ nước cốt chanh.	Lê, táo rửa sạch, gọt vỏ, bỏ hạt, rồi cho cùng nước cốt chanh vào máy xay sinh tố xay nhuyễn, uống ngay.

bệnh tiểu đường	chanh, 1 muỗng nhỏ mật ong.	chanh, mật ong vào máy xay sinh tố, xay đều để uống.
Ho khan không đờm, ít đờm, ho khó	1 quả lê, 15g hạnh nhân, 15g lá dâu, 15g xuyên bối, 5g đường phèn.	Cho lê, hạnh nhân, lá dâu, xuyên bối vào sắc chung, sau đó lọc bỏ bã, thêm đường phèn cho vừa miệng để uống, ngày 3 lần.
Họng sưng đỏ, khan giọng	3 quả lê, 15g vỏ quýt, 5g bạc hà, đường phèn vừa đủ dùng.	Lê rửa sạch cắt nhỏ, sắc nước, (bạc hà không cho vào sắc cùng với lê ngay từ đầu, nếu không các chất bên trong lê sẽ dễ bị phân giải), sau đó cho thêm vỏ quýt và bạc hà vào sắc cho sôi là được, cuối cùng thêm đường phèn cho vừa miệng.
Nôn mửa, khó chịu	1 quả lê, 15 lát đinh hương.	Lê bỏ hạt, khoét ruột cho đinh hương vào, dùng 4 - 5 lớp giấy ướt bọc lại om như, sau đó lấy ra bỏ đinh hương, ăn lê.
Bệnh vàng da	Vài quả lê.	Ngâm lê với giấm. Mỗi ngày vài quả, dùng vài lần sẽ thấy hiệu quả.
Nhiễm độc từ nước	1 nắm lá lê tươi, 1 ly rượu đế.	Lá lê rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước hòa dùng với rượu.
Ho do phế nhiệt	1 quả lê, một lượng mật ong vừa đủ.	Lê gọt vỏ, bỏ hạt, cắt lát mỏng chấm mật ong ăn. Mỗi ngày ăn vài lần.

KHẾ

KHẾ NGỌT LỢI TIỂU, BÀI TRỪ ĐỘC TỐ;
KHẾ CHUA GIÚP TĂNG CƯỜNG THỂ CHẤT



TÍNH VỊ

Quả: vị chua, ngọt, tính hàn.

Hoa: vị ngọt, tính bình.

Cành: vị chua, chát, mát.

Lá: vị đắng, chát, tính hàn.

Phần để ăn: quả

Phần dùng làm thuốc: quả, hoa, cành, lá, rễ.

CÔNG DỤNG

Quả: thanh nhiệt, sinh tân dịch, giải khát, nhuận phế tiêu đờm, hạ huyết áp, lợi tiểu, bài trừ độc tố do ngộ độc thức ăn, điều hòa khí huyết, trị khó tiêu.

Lá: bài trừ độc tố, đẩy nhanh sự thay đổi của tế bào, giải nhiệt, giảm đau, cầm máu, lợi tiểu.

Rễ: thanh dịch, cầm máu, giảm đau.

Hoa: thanh nhiệt, trị sốt rét, nóng lạnh bất thường.

Cảnh: khử phong lợi tiêu, giảm sưng, giảm đau.

TÁC DỤNG TRỊ BỆNH

Quả: trị sưng họng, đau họng, ho do nhiệt, lở miệng, tắt tiếng, khó chịu, buồn nôn, khó tiêu, tỳ sưng to, đau khớp do trúng phong, tiểu buốt, ra sỏi li ti, bệnh scorbut^(*).

Cách dùng: ăn quả tươi, ép lấy nước uống hoặc có thể dùng 40g - 75g quả nấu canh ăn.

Rễ: trị đau đầu mãn tính, đau khớp, chảy máu cam, di tinh, mộng tinh.

Cách dùng: 50g - 100g rễ tươi, sắc nước uống (nếu dùng rễ khô thì chỉ dùng 1/2 số lượng trên).

Hoa: trị nghiện thuốc phiện, sốt rét, bệnh huyết trắng, giải hàn nhiệt.

Cách dùng: 15g - 25g hoa khô, sắc nước uống.

Thân, lá: trị sưng do lở loét, cảm sốt do nhiệt, tiểu khó, sưng đau do trật khớp, bong gân, chứng phù sau khi sinh, viêm ruột cấp tính.

Cách dùng: lấy thân, lá một lượng vừa dùng giã nát, bôi lên vết thương.

LƯU Ý KHI DÙNG

1. Khé dễ làm tổn hại tỳ vị, do đó những người tỳ vị hư hàn, bệnh thận nên hạn chế ăn.

2. Khé có chứa neurotoxin (một độc tố thần kinh) và lượng kali cao, những người đang chạy thận hoặc bị suy thận không nên ăn.

3. Những người bị bệnh gout nên kiêng dùng.





THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG

Vitamin	A (mg)	3	Carotene (mg)	20	Retinol (mg)	0
	B1 (µg)	0.02	B2 (mg)	0.03		
	B3 (mg)	0.7	C (mg)	7	Năng lượng (Kcal)	35
3 chất dinh dưỡng chính	Protein (g)	0.6	Chất béo (g)	0.2	Cacbohydrate (g)	7.4
Khoáng chất	Canxi (mg)	4	Phốt pho (mg)	18	Kali (mg)	128
	Natri (mg)	1.4	Mg (mg)	10	Sắt (mg)	0.4
	Kẽm (mg)	0.39	Selen (µg)	0.83		
	Đồng (mg)	0.04	Mn (mg)	0.36	Chất xơ (g)	1.2



THÔNG TIN BỔ SUNG

Khế có 2 loại: khế ngọt và khế chua:

1. Khế ngọt có vị ngọt, hơi chua, tính hàn, rất tốt cho sức khỏe, có tác dụng thanh nhiệt, sinh tân dịch, lợi tiểu, bài trừ độc tố. Những người bị nóng trong người, khát nước, ho do nhiệt, sưng, đau họng, đau răng do nhiệt, lở miệng, sưng lưỡi, uống nhiều rượu, sốt rét dẫn đến sưng gan, tỳ đều có thể dùng.

2. Khế chua thường dùng để phơi khô hoặc nấu cùng thức ăn, có tác dụng bổ sung dinh dưỡng, các vitamin và khoáng chất.



CÁC BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TỪ KHẾ

	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG

Sỏi niệu đạo	4 quả khế tươi, 10 ml mật ong.	Ninh như khế, sáng tối mỗi buổi ăn 1 lần.
Giải rượu	1 quả khế.	Khế cắt lát, phơi hơi khô; cho muối ăn, giấm, đường vào ngâm; khi dùng lấy pha nước uống.
Tiểu gắt, tiểu buốt	3 quả khế tươi, 1 cốc nước lạnh	Khế rửa sạch, giã nhuyễn, cho nước lạnh khuấy đều để dùng, ngày 2 lần. Đối với những người có đường ruột không tốt, nên dùng sau bữa ăn.
Da ngứa ngáy, sưng đỏ	Khế chua tươi.	Giã nát khế, sắc cô đặc với nước để rửa vết thương, ngày 2 - 3 lần. Có thể dùng một ít khế tươi ngâm đường uống kèm.
Đau đầu mãn tính	80g rễ khế tươi, 150g đậu hũ.	Ninh chung 2 nguyên liệu trên, mỗi ngày dùng 1 lần.
Đau họng	1 - 2 quả khế non.	Mỗi ngày dùng 2 - 3 lần, có thể đem chấm với muối.
Nóng lạnh bất thường	25g hoa khế tươi.	Sắc với nước uống, ngày 2 lần.
Sưng đau do tê liệt và u nhọt ác tính	Lá khế tươi lượng vừa đủ dùng.	Giã nát lá khế, bôi lên vết thương.
Bị trĩ, ra máu	3 quả khế tươi.	Khế cắt nhỏ giã nhuyễn, pha với nước uống, ngày 2 lần.
Bệnh huyết trắng	Rễ khế, táo, thịt nạc heo.	Dùng các nguyên liệu nấu canh ăn.
Tự khí dẫn đến tiểu buốt, tiểu ra máu, ra sỏi li ti	5 quả khế, mật ong lượng vừa đủ dùng.	Khế rửa sạch, cắt nhỏ, cho mật ong vào nấu canh, ngày dùng 2 lần.

Ho do nhiệt	Vài quả khế tươi.	Khế rửa sạch cắt lát, giã nát rồi thêm đường phèn vào ninh dùng. Hoặc mỗi ngày ăn 1 - 2 quả khế tươi, dùng 2 - 3 lần/ngày.
Hình thành khối u do sốt rét lâu ngày không khỏi	7 quả khế tươi.	Khế rửa sạch cắt khối, ép lấy nước cốt để uống, ngày 2 lần.





CHỨA CHẤT RESVERATROL
CÓ TÁC DỤNG CHỐNG UNG THƯ

NHO

Quả: vị ngọt, hơi chua, tính bình.

Rễ: vị ngọt, chát, đắng, tính bình.

Dây leo: vị ngọt, chát, tính bình.

Phần để ăn: quả.

Phần dùng làm thuốc: vỏ cây, rễ, dây leo.



Quả: bổ gan ích thận, bổ khí dưỡng huyết, tốt cho gân cốt, lợi tiểu, giảm sưng phù, tốt cho dạ dày, sinh tân dịch, làm tan mụn nước do bệnh đậu mùa.

Lá, rễ: trừ phong thấp, lợi tiểu.

Dây leo: giải độc lợi tiểu, trị nôn mửa, giúp an thai.

Rượu nho: bổ dưỡng, giúp cơ thể khỏe mạnh.

Quả: chữa ho do phế hư, tim đập nhanh, đổ mồ hôi trộm, khí huyết hư, chứng suy giảm tiểu cầu, miệng khô khát do phiền nhiệt, ăn không ngon, toàn thân bị phù, tiểu gắt, gân cốt đau nhức, đau khớp, sưng tấy ngoài da, đau mắt do gió độc và nhiệt.

Lá: trị tê liệt do phong thấp, phù thũng, tiêu chảy, mắt đỏ do gió độc và nhiệt, bị sung nhọt.

Cách dùng: 15 - 25g, sắc nước hoặc ép uống; cũng có thể giã nhuyễn để bôi ngoài da.

Rễ: trị tê dại do phong thấp, phù thũng, tiểu khó, chân thương do trật đả, sung nhọt.

Cách dùng: 20g - 50g, nấu canh hoặc hầm với thịt để dùng.

Dùng ngoài da: có thể giã nhuyễn hoặc sắc với nước để rửa vết thương.

1. Ăn nhiều nho sẽ gây khó chịu trong người, biểu hiện là bị tiêu chảy.

2. Người bụng yếu, táo bón, tiểu đường không nên ăn nhiều.

3. Ăn nho xong nên súc miệng, để tránh axit hữu cơ trong nho làm mòn răng.



Vitamin	A (µg)	5	B1(mg)	0.05	B2 (mg)	0.03
	B6 (mg)	0.04	C (mg)	4	E (mg)	0.34
	B7 (µg)	44	Carotene (mg)	0.13	Năng lượng (Kcal)	4
	B3 (mg)	0.2				
3 chất dinh dưỡng chính	Protein (g)	0.3	Chất béo (g)	0.4	Cacbohydrate (g)	0.2
Khoáng chất	Canxi (mg)	11	Sắt (mg)	0.2	Phốt pho (mg)	7
	Kali (mg)	124	Natri (mg)	0.5	Mg (mg)	6
	Kẽm (mg)	0.02	Selen (µg)	0.5	Chất xơ (g)	1.5
	Đồng (mg)	0.1				



1. Trong nho chứa nhiều axit tartaric, ăn nho với lượng vừa phải rất tốt cho tỳ và dạ dày. Đây là loại trái cây lý tưởng đối với những người tiêu hóa kém và bị suy nhược thần kinh, lao lực quá độ.

2. Resveratrol trong nho có thể ngăn chặn sự phát triển, khuếch tán của tế bào ung thư, đặc biệt trong rượu vang đỏ có hàm lượng resveratrol rất cao.

3. Sắc tố đỏ trong nho đỏ là loại sắc tố flavone, có tác dụng ngăn ngừa các bệnh tim mạch.



NGUYÊN LIỆU

CÁCH DÙNG

Bổ máu	50g nho tươi, 25g son trà.	Nho và son trà rửa sạch, ép lấy nước uống.
Tiểu ra máu	150g nho tươi, 300g củ sen tươi.	Nho và củ sen rửa sạch, giã nhuyễn, ép lấy nước uống; ngày uống 2 lần vào buổi sáng, tối.
Cơ thể suy nhược	30 ml rượu nho tươi.	Sáng tối mỗi buổi uống 1 lần.
Bệnh sỏi	Dây nho vừa đủ dùng	Sắc với nước rửa ngoài da, đồng thời dùng 50g nho khô sắc nước uống.
Thai phụ bị động thai	40g nho khô, 20g táo ta.	Cho cả hai vào sắc nước uống. Hoặc dùng 75g nho khô, 15g đỗ trọng (*) , sắc với nước rồi vớt bỏ đỗ trọng, chia ra sáng - tối mỗi buổi dùng 1 lần.
Gan thận hư, đau nhức ở vùng thắt lưng	15g nho, 10g nhân sâm, 150 ml rượu nếp.	Cho nho và nhân sâm cùng rượu nếp ngâm khoảng 5 - 7 ngày, mỗi lần uống 30 ml, ngày dùng 2 lần vào buổi sáng, tối.
Đau khớp, đau nhức gân cốt, viêm khớp do phong thấp	75g rễ nho trắng, 1 cái giò heo.	Cho rễ nho, giò heo vào nồi, đổ lượng nước vừa đủ, ninh chín rồi dùng.
Lượng lipid trong máu cao	15g lá nho, 15g son trà, 15g hà thủ ô.	Cho cả ba nguyên liệu trên vào sắc với lượng nước thích hợp, sáng tối mỗi buổi dùng 1 lần.
Viêm dạ dày mãn tính	Rượu nho nguyên chất, hoặc nho khô.	Mỗi ngày uống 15 ml rượu nho. Hoặc trước bữa ăn nhai kỹ khoảng 20 quả nho khô, dùng liên tục trong 30 ngày.
Làm sạch ruột, tốt cho dạ dày	16 quả nho, 200g dứa, 100 ml sữa bò, 1 muỗng nhỏ đường mật.	Rửa sạch nho và dứa, gọt vỏ bỏ hạt (dứa cắt bỏ mắt dứa), thêm sữa bò, đường mật cho vào máy sinh tố xay đều để uống.

Suy nhược thần kinh	1 nắm nho khô, 2 muỗng sơn trà.	Nho khô nấu chung với sơn trà, thêm ít mật ong để ăn.
Ho do phế hư, trong đờm có máu	1 nắm nho khô, 20g bách hợp, 50g gạo.	Cho tất cả nguyên liệu vào nấu cháo để ăn.
Nhiễm trùng đường tiểu, tiểu dắt, đau rát	150g nước ép nho, 100g nước ép sen, 1 - 2 muỗng mật ong.	Cho mật ong vào nước ép nho và nước ép sen, khuấy đều rồi đổ nước ấm vào dùng.
Cao huyết áp	150g nho, 15 - 20 hạt dẻ.	Rửa sạch nguyên liệu rồi giã nát lấy nước, pha với nước nóng để uống.
Thiếu máu, chóng mặt, cơ thể suy yếu, ớn lạnh, lạnh chân	70g nho khô, 15g củi nhãn, 5g đậu chín.	Sắc với nước uống.

MĂNG CỨT

CHỨA NHIỀU DINH DƯỠNG RẤT TỐT
CHO SỨC KHỎE, ĐƯỢC GỌI LÀ
“NỮ HOÀNG CỦA CÁC LOẠI TRÁI CÂY”



TÍNH VỊ

Quả: vị ngọt thanh, tính hàn.

Phần để ăn: thịt quả.

Phần dùng làm thuốc: vỏ quả, vỏ cây, rễ, cành, lá.

CÔNG DỤNG

Thịt quả, vỏ quả: giải nhiệt, giảm béo, giữ ẩm da, làm trắng da, làm liền vết thương, trị tiêu chảy, hoạt huyết bổ máu.

Vỏ cây, lá: làm liền vết thương, giải nhiệt, trị bong gân.

Rễ: có tác dụng điều hòa kinh nguyệt.

TÁC DỤNG TRỊ BỆNH

Thịt quả, vỏ quả: trị tỳ vị ẩm ướt, ăn không ngon, sau khi ăn có cảm giác đầy bụng, đau âm ỉ vùng bụng, các bệnh về tiêu hóa mãn tính.

Vỏ cây, cành, lá: trị tiêu chảy, kiết lỵ, viêm đường ruột mãn tính, viêm ruột già, ho.



LƯU Ý KHI DÙNG



1. Chất nhựa màu tím nâu ở vỏ quả nếu dính vào quần áo sẽ rất khó giặt sạch.
2. Măng cụt có tính hàn, không nên ăn cùng với dưa hấu, khổ qua, mù tạt, bắp cải, sữa đậu nành, bia...
3. Có thể ăn một ít măng cụt cùng với sầu riêng sẽ có tác dụng bổ trợ lẫn nhau, vì vậy mà măng cụt và sầu riêng còn được gọi là “Quả phu thê”.
4. Người có thể trạng yếu không nên ăn nhiều.



THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG

					Năng lượng	
--	--	--	--	--	------------	--

Vitamin	C (mg)	3	E (mg)	0.7	(Kcal)	28
3 chất dinh dưỡng chính	Protein (g)	0.2	Chất béo (g)	0.4	Cacbohydrate (g)	18
Khoáng chất	Phốt pho (mg)	12	Kali (mg)	100	Natri (mg)	1
	Đồng (mg)	0.07	Mg (mg)	18		
	Kẽm (mg)	0.61	Selen (µg)	1.34	Chất xơ (g)	1.4

❁ THÔNG TIN BỔ SUNG

Măng cụt có nguồn gốc từ Malaysia, vị thơm ngon, có thể ăn tươi hoặc làm mứt, được sử dụng trong nhiều bài thuốc dân gian của người Malaysia. Ví dụ lá măng cụt có thể dùng bọc lấy cát rang ấm rồi đắp lên vết bong gân cho nhanh khỏi.

❁ CÁC BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TỪ MĂNG CỤT

	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Giải nhiệt, nóng trong người	Quả măng cụt.	Ăn mỗi lần 3 - 5 quả.
Giảm béo, làm sạch dạ dày, giữ ẩm, làm trắng da	Quả măng cụt.	Mỗi lần dùng vài quả, nên dùng thường xuyên.
Kinh nguyệt không đều	25g rễ măng cụt, 20g ích mẫu, 15g củ ấu đại, 25g cỏ đơn rau má (còn gọi là cỏ bi đen).	Cho tất cả nguyên liệu vào sắc 2 lần nước, sau đó chia đều sáng tối mỗi buổi dùng 1 lần.
Kiết lỵ do nhiễm khuẩn	25g vỏ cây măng cụt, 75g cỏ đuôi phụng tươi, 50g xa tiền thảo (còn gọi là lá mã đề).	Cho tất cả nguyên liệu vào sắc với nước, chia ra dùng vài lần trong ngày.
Viêm nha chu	25g - 50g măng cụt tươi (hoặc dùng quả khô).	Măng cụt giã nhuyễn, sắc với nước rồi lọc bỏ bã, lấy phần nước súc miệng (hoặc ngâm lâu trong miệng), mỗi ngày vài lần.

Chảy máu nước răng; bệnh trĩ gây chảy máu, sưng đau	40g măng cụt tươi, đường trắng vừa đủ dùng.	Măng cụt giã nhuyễn, thêm vào 1 cốc nước, lọc bỏ bã, lấy nước cho thêm đường vào khuấy đều để dùng, sáng tối mỗi buổi 1 lần.
Ăn không tiêu, đau tức ngực và bụng	Măng cụt tươi.	Mỗi ngày ăn 3 lần, mỗi lần vài quả.
Sốt, đau đầu, cảm cúm, tiêu chảy	2 vỏ quả măng cụt.	Nấu như vỏ quả, lọc bỏ bã, uống nước.
Viêm da, ngứa da	Măng cụt ninh thành cao.	Bôi ngoài da.
Bị bỏng do lửa, bỏng nước sôi	Vỏ quả măng cụt lượng vừa đủ.	Giã nát bôi lên vết thương, khi thấy nóng thì lấy xuống thay mới.
Bệnh tiểu đường, cao huyết áp	5 quả măng cụt.	Lấy thịt quả ép lấy nước, mỗi ngày chia ra 3 lần dùng.
Giảm chứng khó thở do hen suyễn, thiếu oxy não tạm thời, đau thắt ngực	Măng cụt lượng vừa đủ dùng.	Lấy thịt quả ép lấy nước, lúc phát bệnh uống nhiều là được.
Trị lở loét trên da, mụn trứng cá	2 quả măng cụt.	Ăn quả tươi, cũng có thể dùng măng cụt nấu canh lấy nước uống.
Sản phụ thiếu sữa	Quả măng cụt tươi.	Mỗi ngày ăn vài quả.
Thư giãn, thoải mái đầu óc, bổ não	2 quả măng cụt, 300g dưa Hامي.	Măng cụt bóc vỏ, bỏ hạt; dưa Hامي gọt vỏ, bỏ hạt, cắt khối nhỏ; cho cả hai vào máy xay sinh tố, thêm 200ml nước lạnh vào, xay đều là dùng được.





THANH NHIỆT, GIẢI KHÁT, GIẢM NỖN MÙA

MÍA

Mía: vị ngọt, tính mát.

Thân mía: vị ngọt, tính bình.

Phần dùng ể uống: nước mía.

Phần dùng làm thuốc: thân, rễ, vỏ.



Nước mía: tiêu khát hòa trung, thanh nhiệt, sinh tân dịch,

giải nhiệt dạ dày, trừ phiền muộn.

Cây mía: thanh nhiệt sinh tân dịch, hạ khí nhuận táo, mía còn được dùng để sản xuất đường ăn.

Bã mía: trị các chứng sưng tấy, bại liệt.

Nước mía: thanh nhiệt tiêu viêm; trị chứng phát nóng sinh ho, ho do phổi nóng, ho ra đàm, cổ họng sưng đau, buồn nôn, phụ nữ buồn nôn khi mang thai; trị viêm dạ dày, trúng độc rượu, táo bón, tiểu tiện khó, khạc ra máu, tiểu ra máu.

Cây mía: trị nóng, phổi nóng phát ho, muộn phiền khát nóng, buồn nôn, táo bón, giải độc rượu.



Rễ: trị cao huyết áp.

Vỏ: trị da ngứa ngáy, trẻ em bị cam tích, ghẻ lở, u nhọt ở “bàn tọa” (hai mông).

Cách dùng: 50 - 100g mía, sắc hoặc ép lấy nước uống hàng ngày.

1. Người có tỳ, dạ dày lạnh và đau nên hạn chế ăn mía.
2. Người hay bị lạnh bụng, tiêu chảy, bệnh tiểu đường không nên uống nước mía.
3. Ăn quá nhiều đường mía dễ bị sâu răng.



Vitamin	A (mg)	2	B5 (mg)	0.2	B2 (mg)	0.02
	Carotene (μg)	10	B1 (μg)	0.01	Năng lượng(Kcal)	64
3 chất dinh dưỡng chính	Protein (g)	0.4	Chất béo (g)	0.1	Cacbohydrate (g)	16
Khoáng chất	Canxi (mg)	14	Photpho (mg)	14	Kali (mg)	95
	Natri (mg)	3	Magne (mg)	4		
	Sắt (mg)	0.4	Kẽm (mg)	1	Chất xơ (g)	0.6
	Selen (mg)	0.13	Đồng (mg)	0.14		



1. Mía tươi lạnh đem ép lấy nước uống có tác dụng tiêu trừ phiền muộn, giải nhiệt, trị bệnh phong nhiệt.

2. Mía có hàm lượng đường phong phú nên khi đưa vào cơ thể rất dễ hấp thụ, giúp bổ sung năng lượng, tăng cường dinh dưỡng, là thực phẩm thanh bổ mà không có tính hàn.

3. Nước mía có thể làm giảm chứng hen suyễn và tiêu đàm.



	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Bàng quang ảm nóng, tiểu tiện đau	500g mía, 30g rễ cỏ tranh tươi, 30g mã đề tươi.	Cho tất cả nguyên liệu vào nồi, đổ 10 chén nước, sắc còn 3 chén, uống hàng ngày thay trà.
Viêm họng mãn tính	250g mía, 30g rễ tranh tươi, 40g khoai lang tươi.	Cho tất cả nguyên liệu vào nồi, đổ 8 chén nước, sắc còn 3 chén, uống hàng ngày thay trà.
Chứng sưng phù lúc mang thai	400g mía tươi.	Mía rửa sạch cho vào 8 chén nước, sắc còn 3 chén, chia làm 3 lần uống.
Phổi khô nóng, hay ho	50ml nước mía ép, 50ml nước lê ép.	Hòa hai loại nước ép trên, uống mỗi ngày 2 lần.
Chứng buồn nôn ở thai phụ	1 ly nước mía tươi, 20ml nước ép gừng tươi.	Pha hai loại với nhau, mỗi ngày uống 1 lần; dùng liên tục 5 - 7 ngày. <i>Lưu ý:</i> nên hâm nóng trước khi dùng.
Cao huyết áp	25g rễ mía, 25g rau khúc (rau dùng để làm bánh khúc), 50g vỏ chuối tiêu.	Cho tất cả nguyên liệu vào nồi sắc nước uống.
Nôn mửa	Nửa ly nước mía, một muống nước cốt gừng.	Cho hai nguyên liệu vào nồi đun sôi uống.
Khô cổ sau khi uống rượu	400ml nước mía.	Đun sôi uống.
Bệnh ung thư mới phát hiện, miệng khô nóng, chán ăn	Nước mía, nước lê ép, nước nho ép lượng vừa đủ dùng.	Pha các loại nước ép lại với nhau, uống thường xuyên, có thể dùng lạnh hoặc nóng tùy thích.
Ăn không tiêu, ruột sưng tấy	150g nước mía, 150g củ cải tươi.	Củ cải rửa sạch, xắt khoanh, cho vào một lượng nước vừa đủ nấu cùng với nước mía đến khi củ cải chín là ược, sau đó đem lọc

lấy nước uống.

THẠCH LỰU

KHỬ TRÙNG, SÁT KHUẨN,
CẦM KIẾT LY



TÍNH VỊ

Quả: vị ngọt, chua, chát, tính bình.

Vỏ quả lựu: vị chua, chát, tính ôn, có độc nhẹ.

Vỏ cây lựu: vị đắng, chua, chát, tính hơi ôn, chứa độc tố.

Hoa: vị chua, chát, tính bình.

Phần dùng để ăn: quả, hạt.

Phần dùng làm thuốc: vỏ cây, vỏ quả, lá, hoa.

CÔNG DỤNG

Quả: sát trùng, sinh tân dịch, giải khát.

Vỏ cây: sát trùng, se ruột.

Vỏ quả: cầm kiết lỵ, khống chế sự phát triển của vi khuẩn, se ruột, giải khát; vỏ lựu xào khô còn dùng để cầm máu.

Lá: cầm tả, giải độc, sát trùng.

Hoa: cầm máu, làm mát máu.

TÁC DỤNG TRỊ BỆNH

Vỏ quả: trị dịch tả, kiết lỵ lâu năm, sán gây đau bụng, băng huyết, lòi dom, đại tiện ra máu, di tinh, mộng tinh, lở loét khoang miệng.

Vỏ cây: trị bệnh giun đũa, sán xơ mít, chứng huyết trắng ở phụ nữ.

Lá: trị tiêu chảy, bị thương do ấu dâ hoặc té ngã.

Cách dùng: 20 - 40g, nấu nước uống, hoặc dùng ngoài da như nấu nước tắm hay giã nát để đắp.

Hoa: cầm máu, trị các bệnh về mũi, viêm lỗ tai, nôn ra máu, kinh nguyệt không đều, khí hư.

Cách dùng: 8 - 10g, nấu với nước để uống.

Dùng ngoài da: giã nát đắp.

LƯU Ý KHI DÙNG

1. Không nên ăn thạch lựu khi bụng đói.
2. Mới bị tả không nên ăn thạch lựu, vì nếu ăn sẽ cản trở các vi khuẩn bài tiết ra ngoài.
3. Khi dùng thạch lựu để sát trùng, không được ăn các loại thức ăn có dầu thực vật, mỡ động vật, chất béo để tránh bị trúng độc.
4. Trong vỏ, rễ của thạch lựu đều có chất kiềm, chứa độc tính, khi dùng phải cẩn thận.
5. Vỏ quả lựu nếu dùng nhiều sẽ có hại cho phổi, sinh đàm, giảm tuổi thọ.



THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG

Vitamin	A (µg)	43	B1 (mg)	0.05	B2 (mg)	0.03
	B6 (mg)	0.04	C (mg)	5	E (mg)	2.28
	B7 (µg)	11	B9 (µg)	6		
	B5 (mg)	0.32	B3 (mg)	0.2	Năng lượng (Kcal)	63
3 chất dinh dưỡng chính	Protein (g)	1.6	Chất béo (g)	0.2	Cacbohydrate (g)	13.7
Khoáng chất	Canxi (mg)	6	Sắt (mg)	0.4	Photpho (mg)	70
	Kali (mg)	231	Natri (mg)	0.7		
	Magne (mg)	17	Kẽm (mg)	0.2	Chất xơ (g)	4.7
	Selen (µg)	0.2	Đồng (mg)	0.15		



❁ THÔNG TIN BỔ SUNG

1. Có hai loại thạch lựu:

Thạch lựu ngọt: vị ngọt, chua chát, tính ôn giúp sinh tân dịch giải khát, sát trùng.

Thạch lựu chua: vị chua, tính ôn, dùng trị kiết lỵ lâu năm.

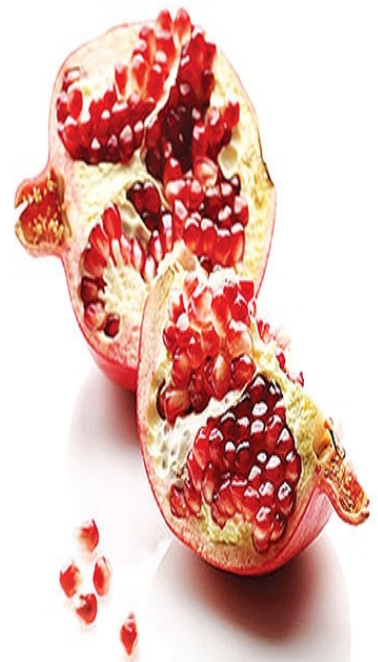
2. Thạch lựu ngọt nguyên vỏ đem nấu uống có tác dụng ức chế cầu khuẩn bỏ đào, liên cầu khuẩn tan huyết, khuẩn truyền nhiễm cấp tính, và nhất là khuẩn kiết lỵ. Ngoài ra, vỏ thạch lựu còn có tác dụng khống chế bệnh cảm cúm và giải độc.

3. Thạch lựu chua có chất thuộc da và kiềm, có thể giúp se ruột, cầm máu, sát khuẩn, trị các chứng bệnh kiết lỵ, dịch tả, tiểu tiện ra máu, bệnh trĩ, chứng di tinh.

4. Mẹo nhỏ cho bạn:

Khi ăn thạch lựu, các ngón tay hay bị dính mủ vàng, vậy làm cách nào để rửa sạch?

Cho một ít giấm vào một lượng nước lọc vừa đủ, ngâm các ngón tay vào khoảng 3- 5 phút; sau đó rửa tay bằng nước sạch là mủ vàng phai hết. Ngoài ra còn một cách nữa, bạn có thể cho ít muối vào nước sạch để rửa tay, vài phút là các ngón tay sẽ hết mủ.

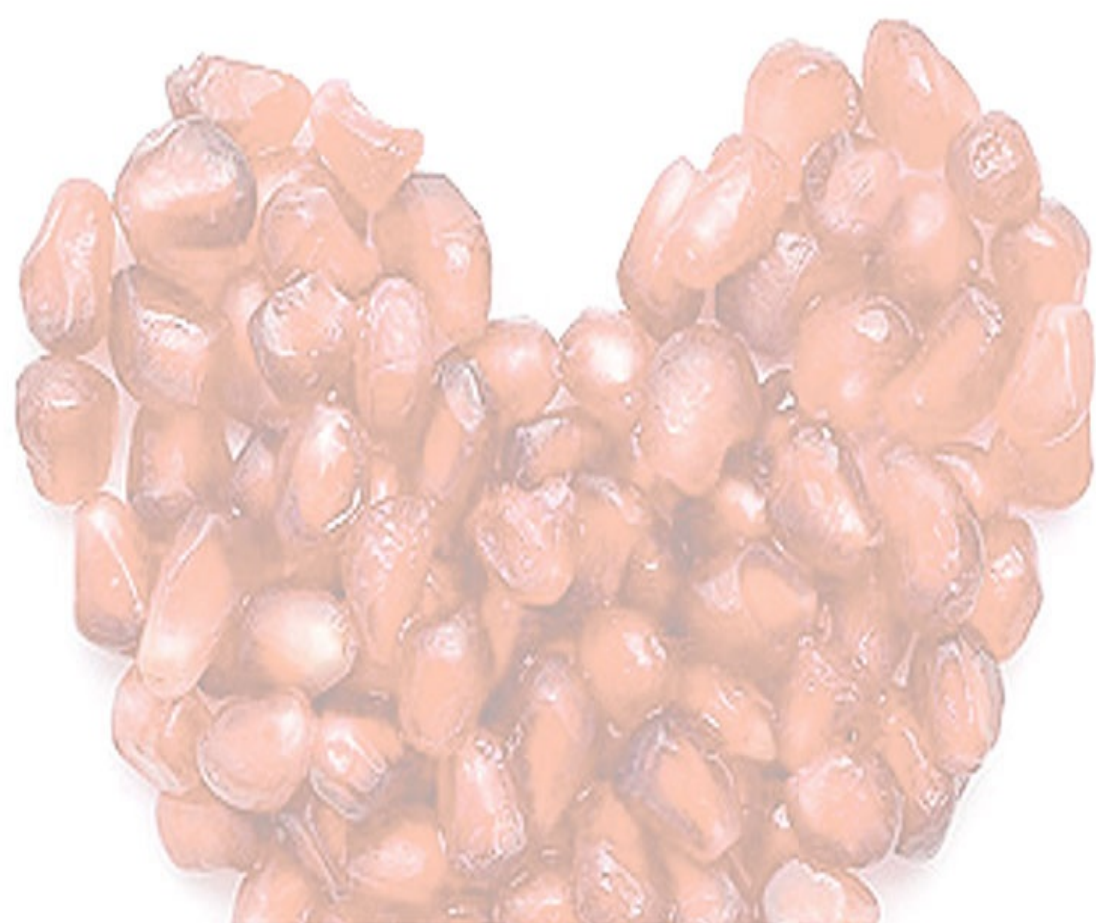


❖ CÁC BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TÙ THẠCH LỰU

	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG

Kiết lỵ lâu không hết	Một quả thạch lựu tươi, một ít muối ăn.	Rửa sạch lựu, tách hạt ra rồi giã nát, cho vào 2 chén nước, sắc còn 1 chén, mỗi ngày uống 3 lần.
Khô họng, khan tiếng	2 quả thạch lựu tươi.	Bóc bỏ vỏ, nhai từ từ từng múi, nhớ bỏ hạt, mỗi ngày ăn 2 lần.
Ho lâu không dứt	1 quả thạch lựu chưa chín muối.	Ăn từ từ trước khi đi ngủ, nhớ bỏ hạt.
Bệnh chàm (eczema), ghẻ lở, hắc lào	200g vỏ thạch lựu.	Cho nước vào nấu thật đặc, sau đó lấy thoa lên vết thương, mỗi ngày 3 lần.
Viêm mũi mãn tính	20g lá thạch lựu, 7,5g lá trà xanh, 40g lá lúa.	Cho nguyên liệu vào nồi cùng với lượng nước vừa phải nấu uống, chia làm 2 lần dùng.
Bệnh giun đũa, sán xơ mít ở trẻ em	15g vỏ lựu, 15g cau.	Nguyên liệu đem phơi khô, nghiền nát, mỗi lần uống lấy 7,5g pha với nước sôi; sáng, tối mỗi buổi dùng 1 lần, dùng liên tục 2 ngày liền.
Chảy máu cam	40g hoa thạch lựu tươi.	Cho vào nước sắc uống hoặc phơi khô tán mịn, dùng hàng ngày, mỗi lần dùng lấy 0,3g thổi vào mũi.
Kiết lỵ, táo bón thường bị ra máu	1 quả lựu vỏ còn xanh.	Rửa sạch lựu, giã nát vắt lấy nước uống.
Tỳ và thận đau, bệnh huyết trắng	40g vỏ lựu.	Rửa sạch và nấu uống hàng ngày thay trà.
Viêm ruột cấp tính	25g vỏ lựu, 40g phiên bạch thảo (cỏ chết ba), 40g bạch đầu ông (cỏ chân ngỗng), 1 củ tỏi.	Cho tất cả nguyên liệu vào nồi sắc nước uống.
Chứng khó tiêu	75g thạch lựu trắng, 250g rễ thanh yên (phật thủ), 50g cỏ xước.	Cho nguyên liệu vào nồi cùng với 8 chén nước sắc còn 3 chén, dùng uống thay trà.

Tiêu chảy	2 quả thạch lựu tươi, mật ong vừa đủ dùng.	Lựu bỏ vỏ, lấy phần thịt rồi đổ vào 3 chén nước, sắc còn 1 chén rưỡi, sau đó lọc lấy nước, cho mật ong vào khuấy đều, chia làm 2 - 3 lần uống.
Trẻ em bị tiêu chảy	Một ít vỏ thạch lựu phơi khô, đường đỏ vừa đủ dùng.	Rửa sạch nguyên liệu rồi cho vào nồi với một lượng nước vừa đủ, nấu trong vài phút, sau đó cho thêm đường đỏ vào, mỗi lần cho trẻ uống từ 1- 2 muỗng, uống một ngày sẽ thấy hiệu quả ngay.
Viêm ruột cấp tính, tiêu chảy không ngừng	75g lá thạch lựu, 5g gừng tươi, 40g muối ăn.	Cho các nguyên liệu vào nấu nước uống thay trà. Ngoài ra có thể dùng hành trắng, muối hột, mỗi thứ một lượng vừa đủ, cho vào nồi sao nóng; sau đó dùng vải bọc lại và lăn đều trên phần bụng.
Đại tiện ra máu	15g hoa thạch lựu, 15g trắc bách diệp.	Cho nguyên liệu cùng một lượng nước vừa phải nấu sôi, chia làm 2 lần uống.
Kiết lỵ ra chất màu đỏ, trắng	25g hoa thạch lựu trắng.	Nấu nước để uống. <i>Lưu ý:</i> nên uống trước bữa ăn.
Bồi bổ tuyến tiền liệt	25g hoa thạch lựu, 25g củ từ, 20g ngũ bội tử (*)	Cho nguyên liệu vào nồi nấu uống, mỗi thang chia làm 2 lần dùng.



DƯA BƠ

TIÊU THỰC GIẢI KHÁT, LÀM SẠCH MÁU
CHỐNG LÃO HÓA



Quả: vị ngọt, tính hàn.

Hạt: vị ngọt, tính hàn.

Đế quả: vị đắng, tính hàn, có độc.

Phần dùng để ăn: quả.

Phần dùng làm thuốc: cuống, hạt, vỏ, lá, hoa, dây, rễ, nước ép.



Quả: trừ nhiệt, giải khát, lợi tiểu tiện.

Đế quả: trừ đờm, trừ thấp, trị hoàng đản.

Hạt: thanh phế nhuận trường, tán kết, trị tê liệt.

Rễ: trị ho gió.

Lá: tác dụng tốt đối với đường tiêu hóa.

Cả cây: trừ nóng, tán độc.

Cuồng quả: phòng ung thư, trị hoàng đản.

Quả: trừ nhiệt, kiết lỵ bụng đau do nhiệt, tiểu tiện không thông; lợi đường tiết niệu, nhuận phế, làm sạch máu; trị chứng hôi miệng, chống lão hóa.

Cách dùng: dùng ăn sống, dầm nhuyễn ăn hay sắc nước uống đều được.

Hạt: trị ho do nhiệt, miệng khát, suy giảm chức năng ở ruột và phổi, táo bón; trị đờm; giúp nhuận tràng.

Cách dùng: lấy 15 - 20g sắc nước uống, hoặc nghiền bột uống 5 - 7,5g.

Đế quả: trị khó chịu ở ngực, nôn mửa, kiết lỵ, ngộ độc thực phẩm, đau cổ họng, chứng ăn không tiêu, hoàng đản, trúng gió.

Cách dùng: 5 - 10g, sắc nước uống.

Dùng bên ngoài: nghiền bột, hít vào mũi.

Lá: trị cam tích ở trẻ nhỏ, chấn thương do té ngã; tán ứ trong máu.

Cách dùng: 15 - 20g, sắc nước uống.

Dùng ngoài da: giã nát đắp hoặc lấy nước bôi.

Vỏ: trị nhiệt, viêm tiết niệu, sỏi niệu.

Cách dùng: 5- 25g, sắc nước uống.

Dùng bên ngoài: pha nước súc miệng để trị đau răng.

Dây: trị mũi nổi mụn thịt, chứng ngủ ngáy.

Cách dùng: 10 - 25g, sắc nước uống.

Dùng bên ngoài: tán bột hít vào mũi.

Hoa: trị nhọt độc, đau tim, ho.

Cách dùng: 5 - 15g, sắc nước uống.

Dùng ngoài da: giã nát đắp.

Cả cây: dùng ngoài da trị trĩ, sưng tấy độc, ngứa ngoài da.

Cuồng quả: tri chứng ăn không tiêu, ngộ độc thực phẩm, viêm gan cấp và mãn tính, xơ gan, ung thư gan, trừ đờm.

Nước ép: thanh nhiệt giải độc.

1. Những người có phổi, dạ dày hư hàn, phù trướng không nên ăn.

2. Để quả có độc, nếu ăn phải nhiều, khoảng 10 - 30 phút sau sẽ có biểu hiện buồn nôn, đau bụng, kiết lỵ, huyết áp xuống thấp, nhịp tim tăng nhanh, khó thở. Những người cơ thể hư nhược, các bệnh về tim mạch không nên dùng.



Vitamin	A (µg)	5	C (mg)	15	E (mg)	0.47
	Carotene (mg)	30	B1 (µg)	0.02	B5 (mg)	0.3
	B2 (mg)	0.03	B2 (mg)	0.03	Năng lượng (Kcal)	30
3 chất dinh dưỡng chính	Protein (g)	0.4	Chất béo (g)	0.1	Cacbohydrate (g)	6.2
Khoáng chất	Canxi (mg)	14	Sắt (mg)	0.7	Photpho (mg)	17
	Kali (mg)	139	Natri (mg)	8.8		
	Magne (mg)	11	Kẽm (mg)	0.09	Chất xơ (g)	0.4
	Selen (µg)	0.4	Đồng (mg)	0.04		
	Mangan (mg)	0.04				



1. Dưa bở là trái cây dành cho mùa hạ, có tác dụng thanh mát giải nhiệt, lợi tiểu tiện; dân gian thường dùng để trị các bệnh viêm thận thủy

thũng, dạ dày nóng, cao huyết áp.

2. Dưa bở rất có lợi đối với người mắc các bệnh về tim gan, thúc đẩy quá trình hoạt động của ruột, bài tiết và giúp tạo máu mới. Thịt quả ăn sống giúp giải khát, trị hôi miệng và táo bón.

3. Dưa bở bao gồm vị chua của táo (bom), vị ngọt của nho và cà, vitamin C phong phú, có tác dụng điều trị hữu hiệu đối với các chứng cảm nhiễm sốt cao, miệng khát.

4. Hạt dưa bở còn trị mụn nhọt trong ruột và phổi(*); để quả dùng trị hoàng đản cấp tính, viêm gan truyền nhiễm, viêm mũi...



	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Ho	300g dưa bở (để nguyên hạt và ruột), đường phèn vừa đủ dùng.	Dưa rửa sạch, cắt miếng, cho đường phèn vào hầm nhừ, dùng 2 lần vào buổi sáng, tối.
Ngộ độc thực phẩm	0,8g để quả, 3g đậu xanh.	Nghiền nát nguyên liệu trên, pha nước ấm uống; bài thuốc này dùng khi khẩn cấp sẽ giúp nôn ra thức ăn.
Đau răng	10g vỏ dưa bở.	Sắc nước, đọt nguội uống.
Phổi, dạ dày nung mủ	50g hạt dưa bở, 25g rễ kiêu mạch dại, đường trắng vừa đủ dùng.	Nghiền nát hạt dưa bở, sau đó cho cùng với rễ kiêu mạch và đường trắng sắc nước uống.
Đại tiện khó	300g dưa bở tươi.	Rửa sạch (để nguyên hột và ruột); sáng, tối mỗi buổi ăn 1 lần.

Kiết lỵ	3g để quả.	Để dưa bở rửa sạch, thêm 200ml nước, sắc còn 100ml là dùng được.
Khó chịu ở vùng ngực, buồn nôn	2,5 - 5g để quả khô.	Rửa sạch nguyên liệu, cho vào 200ml nước sắc còn 100ml uống.
Thanh nhiệt giải độc	15ml nước ép dưa bở, 15ml nước ép nho, 15ml nước ép mận.	Hòa chung 3 loại nước ép lại uống.
Ho, trong đờm có máu, khô họng	250g dưa bở, 125g củ sen, 40g đường phèn, một ít trà xanh.	Dưa và củ sen thái lát, cho cùng với đường phèn vào 3 chén nước, nấu khoảng 3 phút, sau đó cho thêm trà xanh vào nấu; chia làm 3 lần dùng.





DƯA
HAMI^(*)

TÍNH VỊ

Quả: vị ngọt, tính mát (hàn).

Phần dùng để ăn: quả.

Phần dùng làm thuốc: vỏ quả, hạt.

CÔNG DỤNG

Thịt quả: tiêu viêm lợi tiểu, thanh nhiệt giải khát, giải rượu, cầm máu, làm sạch máu, trị ngũ tạng hư hỏa, phòng ung thư.

Hạt: thanh nhiệt tiêu đờm, nhuận trường.

Vỏ quả: trị ho.

TÁC DỤNG TRỊ BỆNH

Thịt quả: trị trúng nắng, táo bón, viêm dạ dày, viêm ruột, chảy máu cam, chảy máu chân răng, sốt, miệng khát, tiểu tiện khó, miệng mũi mọc mụn nhọt.

Cách dùng: ăn với lượng thích hợp.



LƯU Ý KHI DÙNG

Những người cơ thể hư nhược, đi phân lỏng, bị phù nước, suy giảm chức năng thận, thổ huyết, ho ra máu, cổ họng ngứa không nên dùng.



THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG

Vitamin	A (µg)	153	B1 (mg)	0.05	B2 (mg)	0.01
	B6 (mg)	0.11	C (mg)	35	E (mg)	0.2
	Carotene (mg)	0.92	B9 (µg)	24	B5 (mg)	0.16
	B3 (mg)	0.8			Năng lượng (Kcal)	34
3 chất dinh dưỡng chính	Protein (g)	0.5	Chất béo (g)	0.1	Cacbohydrate (g)	7.7
Khoáng chất	Canxi (mg)	4	Sắt (mg)	0.3	Photpho (mg)	19

	Kali (mg)	190	Natri (mg)	26.7		
	Magne (mg)	19	Kẽm (mg)	0.13	Chất xơ (g)	0.2
	Selen (µg)	1.1	Đồng (mg)	0.01		

❁ THÔNG TIN BỔ SUNG

- Ăn dưa Hăm hàng ngày giúp bồi bổ cơ thể, phòng trừ bệnh tật. Chất carotene trong quả có tác dụng kháng oxy hóa; phòng ngừa ung thư phổi, ung thư vú, ung thư tử cung và ung thư ruột già.

❁ CÁC BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TỪ DƯA HAMI

	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Tiểu tiện khó	1 - 2 quả dưa Hăm, 75g thịt nạc heo.	Dưa Hăm và thịt heo rửa sạch, thái miếng, nấu canh ăn; mỗi ngày dùng 2 - 3 lần; hoặc chỉ ăn dưa Hăm không cần nấu cũng được.
Trúng nắng, tiểu tiện không thông	1- 2 quả dưa Hăm, 500g dưa hấu.	Dưa gọt vỏ, ép lấy nước uống, mỗi ngày 2 - 3 lần.
Táo bón, viêm ruột, viêm dạ dày	1 quả dưa Hăm tươi.	Ăn quả tươi, gọt bỏ vỏ.
Chảy máu cam, chảy máu chân răng	1 - 2 quả dưa Hăm.	Rửa sạch, gọt vỏ, ép lấy nước dùng.
Trúng nắng	1 quả dưa Hăm, một ít cam thảo muối.	Dưa rửa sạch, chấm cam thảo muối ăn.

Hạ hỏa, lợi tiểu, trúng nắng	1 quả dưa Hami, 1 quả táo (bom), 100ml sữa bò, 1 muỗng canh đường mật.	Dưa Hami, táo rửa sạch rồi gọt bỏ vỏ và hạt, cho tất cả nguyên liệu vào máy xay sinh tố xay uống.
Thanh nhiệt, lợi tiểu, bồi bổ dạ dày	1 quả dưa Hami, 125g rau cần, 1 muỗng nước chanh, 1 muỗng mật ong.	Rau cần ép lấy nước. Dưa Hami gọt bỏ vỏ và hạt, cho cùng với nước ép rau cần vào máy xay sinh tố, sau đó cho thêm nước cốt chanh và mật ong vào trộn đều.
Phòng xơ cứng mạch máu	1 quả dưa Hami, nửa quả dứa, 1 muỗng mật ong.	Dưa Hami rửa sạch, gọt bỏ vỏ và hạt; dứa gọt vỏ bỏ lõi; cho dưa và dứa vào máy xay sinh tố, sau đó thêm mật ong vào trộn đều.
Rụng tóc	80g cải bắp, 100g dưa Hami, 50g rau cần, 25g nước cốt chanh, 50g táo (bom), 30ml nước đun sôi để nguội.	Cải bắp và rau cần rửa sạch ép lấy nước. Táo gọt vỏ bỏ lõi, dưa Hami gọt vỏ bỏ hạt; cho tất cả nguyên liệu và nước đã ép vào máy xay sinh tố, thêm lượng nước thích hợp vào xay; cuối cùng cho nước cốt chanh vào khuấy đều.
Bổ sung dưỡng chất, tiêu trừ mệt mỏi	50g nho, 60g dưa Hami, 200ml sữa bò.	Nho rửa sạch lột bỏ vỏ và hạt, dưa Hami gọt vỏ cắt thành miếng; cho cả 3 nguyên liệu vào máy xay sinh tố xay nhuyễn rồi uống.
Làm đẹp da, dưỡng nhân sắc	Nửa quả dưa Hami, nước cốt chanh và mật ong vừa đủ dùng, một ít đá bào.	Dưa Hami gọt vỏ, cắt thành miếng nhỏ, cho vào máy xay sinh tố, thêm đá bào vào xay, thêm nước cốt chanh và mật ong vào uống.
Dưỡng âm nhuận táo	1 quả dưa Hami (chưa chín kỹ, vỏ vẫn còn xanh), 250g thịt ốc biển, 4 đùi gà, 150g thịt nạc heo, 3 lát gừng tươi.	Nguyên liệu đem rửa, dưa Hami gọt vỏ bỏ hạt, cắt miếng; ốc biển dùng muối rửa thật sạch, thái lát; đùi gà bỏ da, dùng cán dao đập cho mềm thịt; cho tất cả nguyên liệu vào nồi, thêm 2500ml nước nấu đến khi chín nêm muối cho vừa miệng là được.



MƠ

CHỨA CÁC THÀNH PHẦN CÓ TÁC DỤNG
PHÒNG CHỐNG SỰ SINH SÔI CỦA CÁC
LOẠI VI KHUẨN GÂY BỆNH



Mơ xanh (mơ chưa chín): vị chua, tính bình.

Mơ trắng (mơ ướp ngâm qua muối): vị chua, chát, mặn, tính bình.



Ô mai (mơ ướp sấy khô): vị chua, tính bình.

Lá mơ: vị chua, tính bình.

Hoa mơ: vị đắng, hơi ngọt, hơi chua, mát.

Hạt mơ: vị chua, tính bình.

Cành mơ: vị hơi đắng, tính bình.

Phần để ăn: quả.

Phần dùng làm thuốc: nhụy hoa, hạt, cành, lá.

Mơ xanh: trị ho, sinh tân dịch (tiết nước bọt), làm sạch ruột, trị tiêu chảy.

Hạt mơ: làm thức uống giải khát mùa hè, giúp sáng mắt.

Mơ trắng: trị ho, sinh tân dịch, làm sạch ruột, trị tiêu chảy, tắt tiếng, lở loét, giúp cầm máu.

Cuống mơ: trị khí hư (biểu hiện: ra mồ hôi trộm, hơi thở yếu, da mặt xanh xao, tay chân uể oải).

Ô mai: giúp bổ phổi, trị ho, làm sạch ruột, trị tiêu chảy, cầm máu, sinh tân dịch, trị giun đũa.

Lá mơ: trị tiêu chảy, cầm máu, giải độc.

Rễ mơ: khứ phong hoạt huyết, khai tỳ kiện vị, trị đầy hơi khó tiêu, điều hòa khí huyết.

Nhụy hoa: tốt cho gan và dạ dày, tiêu đờm, làm sáng khoái tinh thần, sáng mắt, an thần, trị mụn rộp.

Hoa mơ: tốt cho gan, giúp sáng khoái tinh thần, thông ruột, sinh tân dịch, tiêu đờm.

Quả mơ: bổ phổi, trị ho, làm sạch ruột, trị tiêu chảy, sinh tân dịch, trị háu nước, trị giun sán.



Nhụy hoa: trị bệnh gan, bệnh đường ruột, chán ăn, viêm họng mãn tính, chóng mặt, nổi hạch ở cổ.

Hoa mөр: trị bệnh gan, bệnh đường ruột, tức ngực, nóng khát vào mùa hè, chán ăn, nôn do nghén, nổi hạch ở cổ, lao hạch, đậu mùa.

Cách dùng: 5 -10g, sắc nước uống.

Dùng ngoài da: hoa tươi nghiền nát để đắp.

Nước mөр: trị một số bệnh ở trẻ nhỏ.

Quả mөр: trị ho khan không đờm, viêm họng mãn tính, viêm túi mật, sỏi mật, tiêu chảy không dứt, dạ dày tiết ít axit, thanh nhiệt, trị cảm cúm, viêm phế quản, viêm ruột kết, tiểu đường, ăn không tiêu, trĩ mũi^(*), bệnh bạch bì, nôn mửa, đổ mồ hôi về đêm, nổi mụn nước, sốt rét, lở loét da, chàm, vẩy nến.

Rễ mөр: chữa dạ dày tiết nhiều axit, hệ tiêu hóa không ổn định, tiêu chảy, nổi hạch ở cổ, viêm túi mật, trúng gió, đau khớp, uể oải, trị ho, sưng gan.

Cách dùng: 15 - 25g, sắc nước uống.

Dùng ngoài da: nghiền thành bột đắp.

Lá mөр: trị dịch tả, tiêu chảy, trị lỵ, nứt nẻ tay chân, kinh nguyệt không dứt.

Cách dùng: 10 - 20g, sắc đặc uống.

Dùng ngoài da: hấp nóng để chườm.

Hạt mөр: trị viêm phổi, viêm màng phổi, suy nhược thần kinh, bệnh sán lá, bệnh tả do nhiệt, nóng trong người, mắt mờ.

Cách dùng: 2,5 - 10g, sắc nước uống.

Dùng ngoài da: nghiền nát bôi ngoài da.



Mơ xanh: trị sưng tấy, đau họng, các bệnh về đường họng, chứng hấu nước, đau nhức cơ bắp, kiết lỵ.

Cách dùng: 10 -15g, sắc nước uống hoặc ngâm trong miệng.

Dùng ngoài da: ngâm rượu để bôi.

Mơ trắng: trị đau sưng họng, nôn mửa do hấu nước, tiêu chảy lâu ngày, sưng đau do tê liệt; giúp mau lành vết thương ngoài da.

Cách dùng: 10 -15g, sắc với nước uống hoặc ngâm trong miệng.

Dùng ngoài da: dùng để súc miệng, nghiền nát để bôi, hoặc nướng kỹ rồi nghiền thành bột bôi.

Ô mai: trị ho lâu không dứt, tiêu chảy nhiều ngày, tiêu tiểu ra máu, nứt nẻ tay chân, hấu nước, ghẻ lở nổi hạch, đau bụng do giun đũa.

Cách dùng: 5 -20g, sắc nước uống.

Dùng ngoài da: nướng kỹ rồi nghiền thành bột để bôi hoặc rắc lên chỗ ghẻ lở.

Cành mơ: trị sảy thai ở phụ nữ.

Cách dùng: 15 -25g, sắc nước uống.

- Nên ngưng dùng mơ nếu thấy phát sinh tác dụng phụ.
- Không nên ăn quả mơ quá nhiều vì sẽ hại răng, hại tỳ vị do mơ

có tính chua.

- Hạn chế dùng mơ đối với người mắc chứng mất ngủ.

- Người bị lở loét dạ dày hay dạ dày tiết nhiều axit nên kiêng dùng quả mơ.



Vitamin	A (µg)	7	B1(mg)	0.01	B2 (mg)	0.05
	B6 (mg)	0.05	C (mg)	9	E (mg)	0.81
	B7 (µg)	19	Carotene (mg)	0.04		
	B9 (µg)	26	B5 (mg)	0.3	Năng lượng (Kcal)	28
3 chất dinh dưỡng chính	Protein (g)	0.8	Chất béo (g)	0.2	Cacbohydrate (g)	5.7
Khoáng chất	Canxi (mg)	14	Sắt (mg)	1	Phốt pho (mg)	8
	Kali (mg)	149	Natri (mg)	0.7		
	Mg (mg)	10	Kẽm (mg)	0.14	Chất xơ (g)	1
	Se (µg)	0.31	Đồng (mg)	0.02		



1. Quả mơ và nước mơ chứa nhiều kali, ăn vào giúp lợi tiểu. Quả mơ chứa các chất hữu cơ như axit citric giúp kích thích dạ dày, làm tăng hoạt tính tổ chức tế bào, giúp dạ dày tiết thêm nhiều axit, có tác dụng ngăn chặn sự sinh sôi của vi khuẩn.



2. Ô mai được chế biến từ quả mơ còn xanh, khi hấp thụ vào cơ thể có tác dụng thu nhỏ túi mật, thúc đẩy quá trình bài tiết mật, chống lại sự dị ứng protein. Ô mai còn có tác dụng trong việc trị khuẩn kiết lỵ, vết thương đang làm mủ, khuẩn thương hàn, khuẩn lao hạch, phẩy khuẩn gây dịch tả và các loại nấm ngoài da.

CÁCH NGÂM RƯỢU MƠ



NGUYÊN LIỆU: 1kg mơ xanh, 0,75kg đường phèn, 3 chai rượu nếp.

CÁCH DÙNG: rửa mơ rồi dùng vải lau sạch, để mơ ráo rồi bỏ vào chai, rắc đường, cho rượu vào ngâm, để khoảng 1 tháng là có thể lấy ra dùng.

CÔNG DỤNG: giúp cơ thể khỏe khoắn, nhuận tràng, lợi tiểu, giải nhiệt, trị ho, uống trước khi ăn giúp kích thích dịch vị, sau khi ăn giúp hỗ trợ tiêu hóa.



	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Bệnh chàm	5 quả mơ tươi, 50g ngũ bội tử.	Nghiền nát mơ, sau đó cho cùng ngũ bội tử sắc với nước để rửa vết chàm.
Lở loét tay chân	6 quả mơ tươi, 50g vỏ thạch lựu.	Nghiền nát mơ, cho vỏ thạch lựu vào rồi sắc với nước rửa vết lở, mỗi ngày vài lần.
Vết lạ đâm vào da thịt, khó lấy ra	1 quả mơ chua.	Mơ bỏ hạt, dùng phần thịt mơ bôi vào vết thương, mỗi ngày bôi 1 lần.
Dạ dày thiếu axit, chán ăn	2 quả mơ tươi, một ít đường trắng.	Nghiền nát mơ, cho đường trắng vào, hòa nước nóng uống.
Viêm túi mật	Cách 1: 8 quả ô mai, 50g kim tiền thảo (còn có tên là mắt trâu, vảy rồng), 50g ngũ vị tử.	Cách 1: Cho tất cả nguyên liệu vào sắc với nước, chia ra dùng trong ngày.

	Cách 2: 100g rễ cây mơ lâu năm.	Cách 2: Rửa sạch rễ mơ, sắc với nước chia ra uống vài lần. Cũng có thể cho thêm 25g điền tảo giác (còn gọi là cây rút đại, cây rút nước) vào sắc chung.
Hệ tiêu hóa không ổn định vào mùa hè, nôn mửa, tiêu chảy	300g mơ xanh, 1500 ml rượu nếp.	Ngâm mơ với rượu nếp khoảng 45 ngày, sau đó lấy ra dùng, mỗi lần 30 ml.
Bệnh bạch biến^(**)	75g thịt ô mai, 75g bồ cốt chỉ, rượu đế vừa dùng.	Cho tất cả nguyên liệu vào ngâm khoảng nửa tháng là có thể lấy ra thoa lên da.
Nhức răng do nhiệt	1 - 2 quả mơ ngâm muối.	Ngâm trong miệng (nhỏ nước bọt), mỗi ngày 4 lần.
Khuẩn lỵ	25g ô mai (nghiền nát), 15g rễ lau.	Ô mai nghiền nát, thêm 1 chén nước, dùng lửa nhỏ sắc còn 1/2 chén, dùng mỗi ngày 2 lần (sáng - tối).
Băng huyết ở phụ nữ	Ô mai lượng vừa đủ.	Nướng cháy rồi nghiền thành bột, sau đó đem nấu lên để uống.
Nổi mụn nước	Ô mai lượng vừa đủ, một ít giấm, một ít nước muối.	Giã nát mơ, thêm giấm, trộn với nước muối, sau đó đắp lên vết thương có thể làm cho mụn nước nhanh xẹp.
Tỳ vị hư nhược, buồn nôn, chán ăn	Ô mai, đường phèn lượng vừa đủ.	Sắc với lượng nước vừa đủ, uống thay trà.
Ung thư vòm họng	Ô mai, 1/3 cốc giấm, 1/3 cốc mật ong, 1/3 cốc nước lạnh.	Pha nguyên liệu làm thức uống lạnh, dùng thường xuyên sẽ thấy hiệu quả rõ rệt.
Nôn mửa	15g hoa mơ.	Rửa sạch, pha với nước nóng làm trà để uống.
Cổ bị nghẹn, gan tỳ khí, đầy hơi khó tiêu, loét tá tràng	6g hoa mơ trắng, 2 quả quýt phơi khô.	Cho nguyên liệu vào sắc với nước uống.



DÙNG THƯỜNG XUYÊN CÓ TÁC DỤNG
GIẢM MỆT MỎI, TĂNG CƯỜNG TRÍ NHỚ,
ỨC CHẾ SỰ PHÁT TRIỂN CỦA VI KHUẨN

NHÃN

TÍNH VỊ

Thịt quả: vị ngọt, tính ôn.

Vỏ quả: vị ngọt, chát, tính ôn.

Hạt: vị ngọt, chát, tính bình.

Rễ: vị đắng, chát, tính bình.

Hoa: vị hơi đắng, ngọt, tính bình.

Phần để ăn: thịt quả.

Phần dùng làm thuốc: vỏ quả, hạt, rễ, vỏ cây, hoa, lá.

CÔNG DỤNG

Thịt quả: bổ tỳ ích vị, dưỡng huyết an thần, bổ tâm tỳ, bổ máu, bồi bổ trí não.

Lá: thanh nhiệt giải độc, mau liền sẹo.

Rễ: khứ phong lợi thấp, thông kinh mạch, điều trị xuất tinh

sớm.

Hạt: lợi khí, giảm đau, cầm máu, hóa thấp.

Vỏ quả: làm liền vết thương.

Hoa: giúp vết thương mau lành, lợi tiểu.

TÁC DỤNG TRỊ BỆNH

Thịt quả: trị thiếu khí huyết, huyết hư, đánh trống ngực, hay quên, mất ngủ, chóng mặt, suy nhược thần kinh, phụ nữ hay khó chịu thời kỳ mãn kinh, đổ mồ hôi, viêm dạ dày, sa dạ dày, tỳ hư, tiêu chảy, phụ nữ bị co giật sau khi sinh, cơ thể yếu, tắt kinh, bị phù sau sinh, chứng bất lực ở nam giới, di tinh, bị bông.

Cách dùng: 15 - 25g, sắc nước uống; nếu muốn dùng liều lượng mạnh thì sắc uống khoảng 40g - 75g, cũng có thể ngâm rượu uống.

Hạt: trị thoát vị, chấn thương gây chảy máu, bệnh lao hạch ở cổ, hôi nách, ghẻ lở, viêm da.

Cách dùng: 5 - 15g, sắc nước uống hoặc nghiền thành bột.

Dùng ngoài da: nướng rồi nghiền thành bột, rắc hoặc bôi lên vết thương.

Vỏ quả: trị khí hư, chóng mặt; giúp sáng mắt, khứu phong.

Cách dùng: 5 - 15g, sắc nước uống.

Dùng ngoài da: nghiền thành bột để rắc hoặc bôi.

Rễ: trị kinh nguyệt không đều, bệnh huyết trắng, bệnh đường tiết niệu (nước tiểu đặc như sữa), thận hư, đau lưng, di tinh, loét dạ dày, đau khớp do phong thấp, bệnh lậu (do nhiễm trùng đường tiểu gây ra), bệnh giun chỉ.

Cách dùng: 50 - 75g, sắc nước uống.

Vỏ cây: trị bệnh khó tiêu ở trẻ nhỏ, trị mụn nhọt.

Cách dùng: 15 - 25g, sắc nước uống.

Dùng ngoài da: nấu với nước rửa ngoài da; cũng có thể đem nướng rồi nghiền thành bột để rắc lên vết thương.

Lá: trị cảm cúm, ngừa cúm, trị viêm ruột, kiết lỵ.

Cách dùng: 20 -25g, sắc nước uống.

Dùng ngoài da: giã nát để đắp.

LƯU Ý KHI DÙNG

1. Người bị đờm, âm trệ nên cẩn thận khi ăn quả.
2. Người bị táo bón, âm hư không nên ăn.
3. Thai phụ, những người bị nhiệt, cảm lạnh, tiêu hóa không tốt nên thận trọng khi dùng.



THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG

Vitamin	A (µg)	106	B1(mg)	0.01	B2 (mg)	0.14
	B6 (mg)	0.2	C (mg)	43	B7 (µg)	20
	Carotene (mg)	0.02	B9 (µg)	20	Năng lượng (Kcal)	70
	B3 (mg)	1.3				
3 chất dinh dưỡng chính	Protein (g)	1.2	Chất béo (g)	0.1	Carbohydrate (g)	16.2
Khoáng chất	Canxi (mg)	6	Sắt (mg)	0.2	Phốt pho (mg)	30
	Kali (mg)	248	Natri (mg)	3.9	Mg (mg)	10
	Kẽm (mg)	0.4	Selen (µg)	0.83		
	Đồng (mg)	0.1			Chất xơ (g)	0.4



THÔNG TIN BỔ SUNG

Nhãn có tác dụng bổ máu, an thần, có tác dụng nhất định trong việc điều trị chứng hồi hộp làm tim đập nhanh, ức chế bệnh dịch tả do vi

khuẩn hình que gây ra; tuy nhiên không nên ăn quá nhiều vì có thể dễ dẫn đến chảy máu cam. Sau khi ăn nhãn nên uống ít nước để tránh bị đầy hơi. Người hay bị chảy nước mũi nên hạn chế ăn.



+ CÁC BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TỪ NHÃN

	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Chống lạnh, tăng cường thể lực	15g thịt nhãn, 10g nhân sâm.	Cho nguyên liệu vào 1 chén rưới nước sắc còn 8 phần để dùng.
Khí huyết hư, sa dạ dày	15g thịt nhãn, 15g đường trắng.	Cho các nguyên liệu vào một lượng nước vừa đủ, hầm ăn, dùng liên tục trong 10 ngày.
Tắt kinh ở phụ nữ	40g thịt nhãn, 5 quả táo ta.	Thêm lượng nước vừa đủ, hầm ăn.
Tỳ hư, tiêu chảy	15 quả nhãn, 20g hạt sen, 3 lát gừng tươi.	Nhãn lột vỏ, bỏ hạt, hạt sen bỏ tim, thêm lượng nước vừa đủ, hầm đến khi chín nhừ, sáng tối mỗi buổi dùng 1 lần, dùng liên tục trong 1 tuần.
Chứng đau nửa đầu do thiếu máu	40g thịt nhãn, 1 quả trứng gà, đường trắng vừa đủ dùng.	Cho nguyên liệu vào nấu canh uống.
Phụ nữ thể trạng yếu sau khi sinh	50g thịt nhãn, 10g đương quy, 250g thịt gà.	Thêm lượng nước vừa đủ vào hầm ăn.
Chán ăn, tỳ hư, tiêu chảy	20g thịt nhãn, 10g bạch truật (dùng rễ khô), 250g thịt gà.	Cho tất cả nguyên liệu vào sắc nước uống; dùng vào mỗi buổi sáng, tối.

Ghẻ lở ngoài da, nấm da đầu	Hạt nhãn vừa đủ dùng, một ít giấm gạo.	Nghiền thành dạng sệt, bôi lên vết thương.
Thiếu máu	50g thịt nhĩn, 10 quả táo ta.	Rửa sạch hai nguyên liệu, bỏ hạt, cho vào nồi, thêm 120 ml nước, nấu đến sôi rồi tiếp tục dùng lửa nhỏ đun thêm 15 phút là được.
Ra mồ hôi trộm	Cách 1: 25g thịt nhĩn, 40g lúa mì, 10 quả táo ta.	Cách 1: Nguyên liệu rửa sạch, cho lượng nước vừa đủ, nấu chín ăn.
	Cách 2: 50g thịt nhĩn, 50g nho khô.	Cách 2: Sắc với nước để uống. Vị thuốc này còn có tác dụng ích khí dưỡng huyết, an thần, ngăn tiết mồ hôi.
Chứng ra nhiều mồ hôi	50g thịt nhĩn, 50g tim heo.	Thêm lượng nước vừa đủ vào nguyên liệu, nấu nhừ, mỗi ngày dùng 1 lần.
Bồi bổ gan, thận, làm mạnh gân cốt	40g thịt nhĩn, 75g ngưu tất, 25g ào nhĩn, 2 chai rượu đế.	Cho các vị thuốc vào ngâm rượu khoảng 30 ngày là có thể dùng, mỗi ngày uống 30 ml vào buổi sáng, tối.
Gan thận hư, đau lưng, ù tai	300g thịt nhĩn, 300g lát sơn trà (*) , 40g táo ta, 50g đường nâu (loại chưa qua tinh chế), 2 chai rượu nếp.	Cho tất cả các vị thuốc vào ngâm rượu khoảng 15 ngày là có thể dùng, uống 30 - 50 ml vào buổi tối trước khi ngủ. <i>Lưu ý:</i> những người bị nóng gan, nhiệt trong người, cao huyết áp không nên dùng.
Cơ thể suy yếu sau khi khỏi ốm, thiếu máu, tim đập nhanh, ăn không ngon	300g thịt nhĩn, 30g hoài sơn, 1 con ba ba (khoảng 500g).	Trước tiên làm sạch ba ba, thêm lượng nước vừa đủ, hấp chín nhừ với nhĩn và hoài sơn, ăn mỗi ngày 1 lần.

Hoa mắt chóng mặt

25g thịt nhĩn,
15g hoài sơn, 15g
ngũ vị tử, 15g táo
chua, 10g đương
quy.

Cho tất cả nguyên liệu vào nấu với
nước, sáng tối mỗi buổi dùng 1 lần.



CHỨA NHIỀU VITAMIN C,
CÓ TÁC DỤNG GIẢI KHÁT

CHANH

Quả: vị chua, tính mát.

Hạt: vị đắng, tính bình.

Vỏ quả: vị chua, cay, tính ôn.

Lá: vị cay, ngọt, tính ôn.

Phần để ăn: nước cốt, thịt quả.

Phần dùng làm thuốc: hạt, vỏ quả, lá, hoa, rễ.

Quả: sinh tân dịch, giải khát, lợi phế nhuận hầu, khai vị kiện tỳ, giải nhiệt, hỗ trợ tiêu hóa, tiêu đờm, hạ lipid trong máu, chống viêm.

Lá: tiêu đờm trị ho, tốt cho dạ dày và phổi, trị tiêu chảy, trị các bệnh nhẹ và làm ấm cơ thể.

Hạt: giúp lưu thông khí huyết, giảm đau.

Vỏ quả: giúp lưu thông khí huyết, giảm đau, tốt cho dạ dày.

Rễ: hành khí hoạt huyết, giảm đau, trị ho.

Thịt quả: trị ho đờm do phế nhiệt, khó thở khi ho, trướng bụng, tiêu chảy, ăn không ngon, ngừa say nắng, giải khát, tức ngực và khó chịu ở vùng ngực, chấn thương do trật đĩa, viêm họng, cao huyết áp, nhồi máu cơ tim.

Lá: viêm phế quản mãn tính, trướng bụng, ho nhiều đờm, khó thở.

Cách dùng: 15 - 29g, sắc nước uống.

Rễ: trị đau dạ dày, thoát vị, ho, chấn thương do trật đĩa.

Cách dùng: 20 - 40g, sắc nước uống.

Vỏ quả: trị tỳ vị khí trệ, ăn không ngon, bụng trướng đau.

Cách dùng: 15 - 20g, sắc nước uống.

Hoa: trị chóng mặt do cao huyết áp.



1. Người bị cảm cúm, sốt, ho nên dùng với lượng vừa phải.



2. Người mắc các bệnh dạ dày, loét tá tràng, dạ dày tiết nhiều axit, bị sâu răng, bệnh tiểu đường nên hạn chế dùng.

3. Người bị bệnh cao huyết áp có thể dùng thường xuyên.



Vitamin	A (µg)	106	B1(mg)	0.01	B2 (mg)	0.14
	B6 (mg)	0.2	C (mg)	43	B7 (µg)	20
	Carotene (mg)	0.02	B9 (µg)	20	Năng lượng (Kcal)	70
	B3 (mg)	1.3				
3 chất dinh dưỡng chính	Protein (g)	1.2	Chất béo (g)	0.1	Cacbohydrate (g)	16.2
Khoáng chất	Canxi (mg)	6	Sắt (mg)	0.2	Phốt pho (mg)	130
	Kali (mg)	248	Natri (mg)	3.9	Mg (mg)	10
	Kẽm (mg)	0.4	Selen (µg)	0.83	Chất xơ (g)	0.4
	Đồng (mg)	0.1				



1. Chanh có tác dụng rõ rệt trong việc điều trị các chứng chán ăn, thiếu vitamin C, say nắng, háu nước, nôn mửa do nóng bức vào mùa hè...

2. Chanh có vị chua, do vậy khi dùng nên cho lượng nước ép vừa phải pha với nước lạnh và đường trắng, uống vào sẽ trị say nắng, sinh tân dịch, giảm mệt mỏi, giúp an thần.

3. Chanh để nguyên vỏ cắt lát, rắc thêm đường trắng, rồi ngâm nước nóng để uống, dùng thường xuyên có tác dụng hỗ trợ điều trị cao huyết áp, bệnh tim mạch.



CÁCH LÀM RƯỢU CHANH

NGUYÊN LIỆU: 500g chanh tươi, 500g ường phèn, 3 chai rượu.

CÁCH DÙNG: Chanh rửa sạch, cắt đôi, một nửa để nguyên vỏ cắt làm tư, nửa còn lại bỏ vỏ vắt lấy nước; sau đó cho tất cả nguyên liệu vào ngâm khoảng 1 tháng (hay 20 ngày) là dùng được, không nên để quá lâu vì sẽ làm giảm độ chua và mùi thơm của rượu.

Lưu ý: Rượu chanh có thể dùng cùng với những thức uống khác, như hòa cùng với những loại rượu thuốc khác (tuy nhiên cần chú ý đến liều lượng khi pha). Loại rượu này có thể dùng trước hay sau khi ăn đều được, riêng đối với những người dạ dày tiết nhiều axit thì nên uống ít.

CÔNG DỤNG: Làm tan mệt mỏi, giữ vẻ trẻ trung, giúp sáng khoái tinh thần, hỗ trợ tiêu hóa, bồi bổ cơ thể.



	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Cao huyết áp, máu đặc	1 quả chanh, đường trắng. Chanh bỏ vỏ, vắt lấy nước, pha với nước và đường trắng để uống.	Ho nhiều đờm 1 quả chanh tươi, đường phèn vừa đủ dùng. Cho cả hai vào chung cách thủy đến chín nhừ; sáng, tối mỗi buổi dùng 1 lần.
Mệt mỏi do lao lực quá độ	30g hạt chanh (loại hạt khô), 30 ml rượu nếp.	Hạt chanh nghiền thành bột mịn, mỗi lần dùng khoảng 3g cùng với rượu nếp, nên dùng trước khi đi ngủ.
Tích nhiệt, khát nước do uống quá nhiều rượu	75g chanh, 300g mía.	Mía bóc vỏ, ép lấy nước; chanh ép lấy nước, pha chung uống.
Nhồi máu cơ		

tim do cao huyết áp	1 quả chanh, 10 hạt dẻ.	Cho cả hai nguyên liệu vào nấu với nước uống, dùng thường xuyên sẽ có tác dụng rõ rệt.
Viêm phế quản mãn tính do trong nóng ngoài lạnh	20g lá chanh, 20g phổi heo, một ít muối ăn	Phổi heo rửa sạch cắt khối, thêm lá chanh vào để nấu canh, nêm thêm muối cho vừa miệng, mỗi ngày dùng 1 lần.
Chóng mặt do cao huyết áp	20g hoa chanh, 15g hoa tuyền phúc (*)	Cho cả hai nguyên liệu vào sắc nước uống, chia ra 2 lần dùng, tốt nhất nên dùng sau khi ăn.
Lưu thông kinh mạch và máu huyết, làm đẹp	4 quả chanh tươi, 1 quả táo đỏ, 1 chai rượu nếp.	Chanh bỏ vỏ, cắt lát; táo bỏ phần lõi, cắt lát; cho cả hai vào bình ngâm với rượu nếp khoảng 90 ngày trở lên, mỗi lần dùng 30 - 60ml.
Viêm tuyến vú	1 - 2 quả chanh.	Chanh vắt nước, bôi ngoài da.

TÁO ĐỎ (BOM)

CÓ TÁC DỤNG GIẢI TRỪ ĐỘC TỐ,
GIÚP PHÒNG TRÁNH BỆNH TẬT



TÍNH VỊ

Quả: vị ngọt, hơi chua, tính bình.

Phần để ăn: thịt quả.

Phần dùng làm thuốc: vỏ quả, bột khô, lá.



CÔNG DỤNG

Quả: sinh tân dịch, giải khát, thanh nhiệt giải phiền, bổ tâm ích khí, an thần, giúp đầu óc minh mẫn, tốt cho dạ dày và tỳ, giải rượu, nhuận trường, nhuận phế, làm ẩm da, dưỡng da, làm liền vết thương, hạ huyết áp.

Lá: làm mát máu, giải độc.



TÁC DỤNG TRỊ BỆNH

Quả: trị hấu nước, tỳ hư, tiêu chảy, trướng bụng sau khi ăn, uống nhiều rượu, viêm dạ dày, tiêu chảy mãn tính, viêm ruột kết, trị tiêu chảy, làm sạch ruột, hỗ trợ tiêu hóa, trị tiêu chảy ở trẻ nhỏ, hỗ trợ sự phát triển của thai nhi, trị buồn nôn, ung thư da, cao huyết áp, mụn trứng cá, đồi mồi ở người già, thiếu máu, làm tăng sắc tố đỏ trong máu, hạ đường huyết, trị viêm họng mãn tính, ho do phế nhiệt, sa búi trĩ, thoát vị, sa tử cung, sa dạ dày.

Cách dùng: dùng với lượng vừa đủ, ăn sống hoặc ép lấy nước uống.

Dùng ngoài da: ép lấy nước để bôi.

Vỏ: trị buồn nôn ợ chua, kiết lỵ, nôn do ốm nghén, bụng tích nước do xơ gan, nôn mửa, ho đờm.

Cách dùng: 20 - 50g, sắc nước uống hoặc ngâm trong nước sôi để uống.

Lá: trị chóng mặt, nôn mửa sau khi sinh, kinh nguyệt không đều, sốt; giảm sưng phù do phong thấp, giảm đau; trị viêm khớp, mụn nhọt, lở loét.

Cách dùng: 40 - 75g, sắc nước uống.

Dùng ngoài da: dùng lá tươi đắp lên vết thương, hoặc nướng chín để bôi.

LƯU Ý KHI DÙNG

1. Không nên ăn quá nhiều táo đỏ, vì sẽ dễ bị trướng bụng.

2. Những người bị loét đường ruột, đường huyết cao và tỳ vị hư hàn không nên ăn nhiều.

3. Sau khi ăn táo nên súc miệng để tránh sâu răng.

4. Trong táo có hàm lượng đường cao, vì vậy những người mắc bệnh tiểu đường không nên dùng.



THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG

Vitamin	A (µg)	100	B1(mg)	0.01	B2 (mg)	0.03
	B6 (mg)	0.06	C (mg)	8	E (mg)	1.46
	B7 (µg)	66	Carotene (mg)	600		
	B9 (µg)	5	B5 (mg)	0.09	Năng lượng (Kcal)	57
	B3 (mg)	0.1				
3 chất dinh dưỡng chính	Protein (g)	0.1	Chất béo (g)	0.3	Cacbohydrate (g)	13.4
Khoáng chất	Canxi (mg)	11	Sắt (mg)	0.1	Phốt pho (mg)	11
	Kali (mg)	2	Natri (mg)	0.9	Mg (mg)	5
	Kẽm					

	(mg)	0.01	Selen (µg)	1		
	Đồng (mg)	0.06			Chất xơ (g)	0.5

❁ THÔNG TIN BỔ SUNG

1. Táo có cả hai tác dụng là trị tiêu chảy và nhuận trường, đây chính là điểm đặc biệt ở táo. Axit tartaric, hemixenluloza trong táo có tác dụng hấp thu cholesterol, khiến cho cholesterol thải ra ngoài theo hệ bài tiết, hạ thấp lượng cholesterol trong máu, để chúng không kết tủa trong mật tạo thành sỏi mật.

2. Táo có chứa kali, thúc đẩy sự bài tiết sodium ra khỏi cơ thể, nên có thể làm hạ huyết áp, do đó có hiệu quả điều trị rõ rệt đối với bệnh cao huyết áp và phù thũng. Tuy nhiên, những người mắc bệnh nhồi máu cơ tim, viêm thận, loét đường ruột, phụ nữ đau bụng kinh nên cẩn trọng khi ăn.

❁ CÁC BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TỪ TÁO ĐỎ

	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Suy nhược, táo bón ở người già	1 quả táo, 1 lát nha đam.	Táo gọt vỏ, cắt lát; nha đam bỏ vỏ, lấy phần thịt, cho cả hai vào máy xay sinh tố xay nhuyễn, uống mỗi ngày sau buổi ăn tối. Uống sinh tố này mỗi ngày sau buổi ăn trưa giúp trị viêm khí quản, nhiều đờm, tức ngực.
Đường huyết thấp	Táo tươi.	Táo gọt vỏ, ăn liên tục trong 3 ngày, mỗi ngày ăn 1 - 2 quả.
Nôn do ốm nghén, ăn không ngon	50g vỏ táo tươi, 50g gạo.	Trước tiên rang gạo vàng lên, rồi sau đó cho vỏ táo vào sắc với nước uống.
Viêm ruột, tiêu chảy	25g bột táo.	Táo non bỏ làm tư, phơi khô, nghiền thành bột mịn, mỗi lần dùng 25g, uống với nước nóng, sáng tối mỗi buổi 1 lần.
Viêm ruột	Táo đủ	

mãn tính	dùng.	Táo rửa sạch, để nguyên vỏ giã nát, nấu như ăn.
Khô miệng, ho do phế nhiệt	1000g táo tươi, 500ml mật ong.	Táo gọt vỏ, bỏ hạt, băm nhuyễn rồi thêm mật ong vào, ninh cách thủy đến khi nhừ là thành cao táo, mỗi lần dùng 2 muỗng canh.
Hỗ trợ tiêu hóa, điều trị tiêu chảy ở trẻ em	1 quả táo (vỏ đỏ).	Táo rửa sạch cắt khối, cho vào máy xay sinh tố rồi ép lấy nước, uống 1 lần trước khi ăn sáng, trẻ em dùng với lượng nhỏ (1/2 người lớn).
Đau bụng, ăn không tiêu	2 quả táo, 250g thịt nạc heo.	Táo rửa sạch, gọt vỏ bỏ hạt, cắt khối rồi cho vào 2 chén nước để nấu, sau khi sôi cho thêm thịt heo cắt lát vào, nấu chín kỹ, nêm gia vị vừa dùng.
Buồn nôn	250 - 400g táo.	Táo rửa sạch, gọt vỏ, bỏ hạt, sau đó cho vào nồi, thêm lượng nước vừa đủ nấu uống.
Viêm dạ dày mãn tính, buồn nôn, ăn không tiêu	Cách 1: 1 quả táo.	Cách 1: Rửa sạch, dùng mỗi ngày sau mỗi bữa ăn.
	Cách 2: 2 quả táo, 20 ml mật ong.	Cách 2: Táo rửa sạch, hấp mật ong khoảng 20 phút, lấy táo chấm mật ong ăn.
Đi ngoài phân khô	1 - 2 quả táo.	Rửa sạch, dùng mỗi ngày (nguyên vỏ) trước lúc ăn cơm.
Viêm khớp do phong thấp	40g lá táo; 20g vỏ lựu; 12,5g cam thảo.	Cho tất cả nguyên liệu vào sắc với lượng nước vừa đủ để dùng; sáng, tối mỗi buổi 1 lần.
	1 quả táo,	

Ung thư da	1/2 quả quýt, 200g cà rốt.	Rửa sạch phần nguyên liệu, cắt thành sợi mỏng, thêm ít nước lạnh vào, ép lấy nước uống.
Mụn nhọt, lở loét	1 nắm lá táo, một ít dầu trà.	Lấy lá táo nướng chín, trộn vào dầu trà bôi lên vết thương.
Lở loét vùng miệng	2 - 3 quả táo.	Rửa sạch, để nguyên vỏ cho vào nồi, thêm một ít nước nấu chín, uống phần nước và ăn táo, dùng thường xuyên bệnh sẽ khỏi.
Hóa ú	Táo (vỏ đỏ) vừa đủ dùng.	Để nguyên vỏ ăn, mỗi ngày 3 lần.
Thiếu máu, phù thũng, chóng mặt, mất ngủ	3 quả táo (khoảng 500g), 1 con cá tươi (khoảng 150g), 2 lát gừng tươi, 10 quả táo ta, một ít muối.	Rửa sạch táo, gừng, táo ta; táo gọt vỏ bỏ cuống, cắt khối; gừng gọt vỏ cắt lát; táo ta bỏ hạt; cho cá vào chảo dầu chiên hơi vàng, sau đó cho lượng nước vừa ú vào nồi đất nấu sôi với lửa lớn rồi cho tất cả nguyên liệu vào nấu bằng lửa nhỏ đến khi canh có màu trắng đục, nêm thêm muối cho vừa miệng là dùng được. Mỗi ngày ăn 2 lần vào buổi sáng và tối.
Viêm họng mãn tính	1 quả táo tươi.	Táo gọt vỏ ăn.
Tiêu chảy	200g táo, 15g bột son trà.	Táo rửa sạch, gọt vỏ bỏ hạt, giã nhuyễn, trộn đều với bột son trà, chia ra 2 lần dùng.

Chứng chảy nước mắt khi gặp gió

Nguyên nhân: phần lớn là do gan, thận yếu, hoặc do gan nóng, có khi nước mắt chảy ròng ròng, bệnh này chia làm 2 loại: chảy nước mắt lạnh và chảy nước mắt nóng.

1. Chảy nước mắt nóng khi gặp gió: do thời tiết nóng bức, gan thận âm hư, nóng trong người. Triệu chứng thường gặp là mắt không ngừng chảy nước mắt nóng, đồng thời mắt bị đỏ, sưng đau, rát, suy nhược thần kinh thị giác khiến mắt không chịu được ánh

sáng mạnh.

2. Chảy nước mắt lạnh khi gặp gió: gặp phải kích thích của gió, nước mắt chảy ra. Thường do gan thận hư, lượng máu trong cơ thể giảm sút gây ra.

Nguyên liệu: 15g vỏ táo, 25g đường trắng.

Cách dùng: vỏ táo rửa sạch, cho vào nồi cùng đường trắng nấu với lượng nước vừa đủ để dùng.



TÁO TA

KHẮC TINH CỦA BAN XUẤT HUYẾT^(*)
DO DỊ ỨNG, CÓ CÔNG HIỆU TỐT TRONG
VIỆC HẠ HUYẾT ÁP, BỔ MÁU



Táo ta: vị ngọt, tính ôn.

Phần để ăn: quả.

Phần dùng làm thuốc: quả táo ta, rễ, vỏ cây, lá, hạt.

Táo ta: bổ tỳ ích khí, dưỡng huyết an thần, dưỡng da, làm đẹp, giúp trẻ lâu, dưỡng sinh, giải trừ gió độc, đẩy nhanh hoạt tính của thuốc.

Hạt: giúp an thần, dưỡng gan, điều hòa sự tiết mồ hôi quá nhiều.

Rượu táo: giúp cơ thể khỏe khoắn.

Táo: trị ban xuất huyết do dị ứng, thiếu máu, chứng thiếu tiêu cầu; ngừa các phản ứng của cơ thể khi truyền máu, sa búi trĩ, cao huyết áp, viêm gan cấp, chỉ số GOT, GPT^(**) cao, viêm cuống phổi mãn tính, ho, phù thũng toàn thân, viêm da ở trẻ nhỏ.

Rễ, vỏ cây: trị tiêu chảy, nóng sốt.

Hạt: trị chứng khó chịu, mất ngủ, hay khát, khô nóng mất ngủ, cảm lạnh, ra mồ hôi trộm.

Táo Ấn Độ: trị tiểu khó, táo bón, nhiệt, lạnh bụng.



Người ho do nhiệt có đờm không nên dùng, trứng bụng, đầy hơi nên cẩn thận khi dùng; người bị đau răng, bị giun, cam tích ở trẻ nhỏ (làm gây ồm, vàng vọt, bụng trứng to) không nên dùng.



Vitamin	A (µg)	2	B1(mg)	0.06	B2 (mg)	0.05
	B6 (mg)	0.14	C (mg)	297	E (mg)	0.1
	B7 (µg)	16	P (µg)	320		
	Carotene (mg)	0.01	B5 (µg)	140		
	B5 (mg)	1.6	B9 (mg)	0.86	Năng lượng (Kcal)	139
3 chất dinh dưỡng chính	Protein (g)	1.4	Chất béo (g)	0.1	Cacbohydrate (g)	33.1

Khoáng chất	Canxi (mg)	16	Sắt (mg)	0.7	Phốt pho (mg)	51
	Kali (mg)	127	Natri (mg)	7	Mg (mg)	25
	Kẽm (mg)	1.82	Selen (µg)	1.02		
	Đồng (mg)	0.06			Chất xơ (g)	1.4



1. Táo có nhiều loại, trong táo có chứa canxi, phốt pho, sắt, có tác dụng chữa trị đối với các bệnh ban xuất huyết do dị ứng, cao huyết áp, thiếu máu, ngăn ngừa các phản ứng của cơ thể khi truyền máu, bệnh viêm gan kinh niên, xơ gan. Trong táo còn chứa saponin (tuýp dammarane), có tác dụng ngăn ngừa mệt mỏi, tăng sức dẻo dai và giảm những tổn hại ở gan do độc tố gây ra. Chất flavone trong táo có tác dụng tĩnh trí, hạ huyết áp. Táo có vị ngọt, tính ôn hòa, tốt cho mắt và dạ dày, bổ máu, có thể làm giảm hoạt tính mạnh mẽ của độc tố, cũng như tác động của độc tố đến đường ruột.



2. Táo kỵ dùng chung với hành, nếu không sẽ gây cảm giác khó chịu ở ngũ tạng. Táo nấu chung với cá cũng sẽ gây đau lưng, đau bụng.

CÁCH LÀM RƯỢU TÁO

NGUYÊN LIỆU: 300g táo, 250g đường trắng, 2 chai rượu.

CÁCH DÙNG: Táo để nguyên quả, rửa sạch, trước khi ngâm dùng dao rạch vài đường trên vỏ táo, cho vào ngâm với đường và rượu, để khoảng 1 tháng là dùng được. Rượu táo có thể uống cùng với những thức uống khác. Rượu này có tính ôn hòa, vào mùa hè có thể thêm đá để dùng, mùa đông có thể hâm nóng dùng. Mỗi ngày uống 2 - 5 ly nhỏ.

CÔNG DỤNG: Nam nữ đều dùng được. Rượu táo có tác dụng bồi bổ cơ thể đối với những người thiếu máu, làm sáng khoái tinh thần, giúp thần kinh ổn định, giảm căng thẳng, giảm đau, chống lão hóa, bổ máu, giúp các cơ quan nội tạng khỏe mạnh.

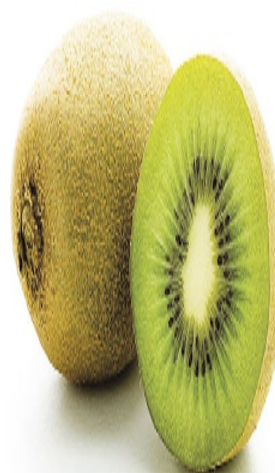


	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Viêm thận mãn tính dẫn đến tỳ hư, phù thũng	15g táo ta, 75g đậu đỏ, 650g dưa gang để nguyên vỏ, 1 con cá đối (khoảng 200g), một ít dầu hành.	Cho táo, đậu đỏ, dưa gang, đầu hành vào nồi cùng cá đối đã được làm vẩy và bỏ nội tạng, thêm lượng nước vừa đủ vào nấu canh ăn, không cần thêm muối, mỗi ngày dùng 1 lần.
Trị thiếu máu, bổ tâm dương huyết	8 quả táo, 40g cầu khỉ, 1 trứng gà ta.	Cho táo và cầu khỉ vào sắc với nước; trứng gà luộc chín, bóc vỏ cho vào nấu thêm một lúc là được.
Tự khí ở gan, túi mật dẫn đến viêm túi mật, đau nhức	Cách 1: 550g cần tây tươi, 125g táo ta.	Cách 1: Cho cả hai vào nấu canh, chia làm 3 lần dùng trong ngày.
	Cách 2: 300g đầu cần tây khô, 125g táo ta.	Cách 2: Cho cả hai vào nấu canh, chia làm 3 lần dùng trong ngày.
Bồi bổ sản phụ sau khi sinh	40g táo ta, 4 lát gừng tươi, 40g đường nâu (loại đường chưa qua tinh chế), 1 quả trứng gà.	Cho tất cả vào sắc với lượng nước vừa đủ để dùng, mỗi ngày 1 lần, dùng liên tục 2 - 10 ngày.
Ban xuất huyết đơn thuần, ban xuất huyết do dị ứng	Táo ta non.	Táo rửa sạch, khi ăn nhai thật kỹ; ngày ăn 3 lần, mỗi lần ăn vài quả, ăn liên tục trong khoảng 10 ngày.
Trị thiếu máu, bổ máu	20g táo đen (táo khô), 10g củi nhãn, 40g đường trắng.	Sắc với lượng nước vừa đủ để uống và ăn cả bã, mỗi ngày dùng 1 lần, có thể dùng nhiều ngày.
Ngăn ngừa các phản ứng của cơ	20 quả táo; 12,5g địa phu tử; 12,5g	Cho tất cả nguyên liệu vào nồi cùng 3 chén nước, sắc còn 1 chén, dùng trước khi truyền

thể khi truyền máu	cần tây rang.	máu 20 - 30 phút.
Đánh trống ngực, ngủ hay mơ, hay quên	7 quả táo, 40g lúa mì, 10g sinh địa.	Cho cả 3 nguyên liệu vào sắc với nước, chia ra 2 lần để dùng trong ngày.
Mất ngủ	40g táo, 5 nhánh đầu hành.	Cho cả hai nguyên liệu vào 2 chén nước sắc còn 8 phần, dùng vào buổi tối trước khi ngủ (không bỏ bã).
Phụ nữ thời kỳ mất kinh hay bực bội, khó chịu	40g táo, 20g lúa mì, 20g cam thảo nướng, 20g củ mài.	Cho tất cả nguyên liệu vào 3 chén nước sắc còn 1 chén; sáng, tối dùng mỗi buổi 1 lần.
Mạch tượng suy yếu, hay ra mồ hôi trộm	40g táo ta, 40g hoàng kỳ, 10g lát sơn trà.	Cho tất cả nguyên liệu vào sắc với nước; sáng, tối mỗi buổi dùng 1 lần.
Tỳ vị hư hàn, tiêu chảy	40g táo, 3 lát gừng tươi, 40g củ mài.	Dùng lượng nước vừa đủ, cho tất cả nguyên liệu vào nấu nhừ, mỗi ngày dùng 1 lần, dùng liên tục 7 - 10 ngày.
Ung thư vòm họng	5 quả táo, 75g thạch sơn bá, 100g thịt nạc heo.	Cho tất cả nguyên liệu vào 8 chén nước sắc còn 1 chén để dùng, mỗi ngày 1 lần, có thể uống liên tục trong thời gian dài.
Điều bổ khí huyết	10 quả táo ta, 25g cầu khởi, 25g ăng sâm, 150g lá dâu khô, 650g mè đen.	Trước tiên cho lá dâu và mè đen vào nghiền thành bột rồi vò thành viên, mỗi lần ăn 10 - 15g. Còn 3 nguyên liệu đầu tiên cho vào nước nấu canh uống. Hai loại thuốc này uống kết hợp với nhau, ngày 3 lần.
Khí huyết hư, thiếu máu	15 quả táo, 20g mộc nhĩ đen, 15g đường phèn.	Cho táo và mộc nhĩ vào nước ấm rửa sạch và ngâm cho mộc nhĩ nở ra, sau đó cho vào chén, thêm lượng nước và đường phèn vừa đủ, cho vào nồi hấp khoảng 1 giờ là có thể lấy ra dùng dần trong ngày.
Cao huyết áp	125g táo, 650g cần tây tươi.	Cho cả hai nguyên liệu vào nấu canh, chia ra dùng 3 lần trong ngày.

KIWI

PHÒNG LÃO HÓA, TĂNG CƯỜNG HỆ
MIỄN DỊCH, TRỊ CHỨNG “TAM CAO”^(*)



TÍNH VỊ

Quả: vị ngọt, chua, tính hàn.

Rễ: vị đắng, chát, tính hàn, có độc.

Phần dùng để ăn: quả.

Phần dùng làm thuốc: rễ, dây, lá.



CÔNG DỤNG

Quả: sinh tân dịch, nhuận táo, giải nhiệt trừ phiền, lợi tiểu, giảm mỡ trong máu, làm đẹp da, phòng lão hóa, hỗ trợ tiêu hóa, tăng cường hệ miễn dịch, phòng ung thư.

Rễ: thanh nhiệt giải độc, khứ phong lợi thấp, hoạt huyết tiêu

thũng, phòng ung thư.

TÁC DỤNG TRỊ BỆNH

Quả: trị hoàng đản, bệnh trĩ, cao huyết áp, mỡ trong máu cao, cholesterol cao, viêm gan, bệnh huyết quản, tiêu hóa không tốt, liệt dương, sỏi thận.

Rễ, vỏ rễ: trị viêm gan, kiết lỵ, tiêu hóa không tốt, nổi hạch, thủy thũng, chấn thương do té ngã, viêm thấp khớp; ruột, dạ dày sung; ung thư tuyến vú, sung độc.

Dây leo: trị hoàng đản, tiêu hóa không tốt.

Cành, lá: trị đau do thấp khớp, đau vú, bỏng, ngoại thương chảy máu.



LƯU Ý KHI DÙNG

1. Những người bị bệnh về dạ dày, tỳ vị hư hàn không nên ăn nhiều kiwi.

2. Phụ nữ sinh non, kinh nguyệt ra quá nhiều, người đi tiểu nhiều lần không được dùng.



🍷 THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG

Vitamin	A (µg)	66	B1 (mg)	0.01	B2 (mg)	0.02
	B6 (mg)	0.12	C (mg)	652	E (mg)	1.3
	Carotene (mg)	35	B9 (µg)	36	B5 (mg)	0.29
	B3 (mg)	0.29			Năng lượng (Kcal)	53
3 chất dinh dưỡng chính	Protein (g)	1	Chất béo (g)	0.1	Cacbohydrate (g)	13.5
Khoáng chất	Canxi (mg)	32	Sắt (mg)	0.3	Photpho (mg)	42
	Kali (mg)	144	Natri (mg)	3.3	Magne (mg)	12
	Selen (µg)	0.28	Kẽm (mg)	0.57		
	Đồng (mg)	1.87			Chất xơ (g)	2.5

.....

🍷 THÔNG TIN BỔ SUNG

Quả kiwi có tác dụng giảm lượng mỡ trong máu, phòng lão hóa, hỗ trợ tiêu hóa, tăng cường khả năng miễn dịch, phòng ung thư... Nếu dùng thường xuyên với lượng vừa phải sẽ giúp bồi bổ sức khỏe rất tốt.

🍷 CÁC BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TỪ KIWI





	NGUYÊN LIỆU	CÁCH DÙNG
Trẻ dậy thì chậm	1 quả kiwi, 1 quả lê, 1 muỗng mật ong, 150ml nước sôi.	Kiwi và lê rửa sạch, gọt vỏ bỏ lõi, cắt thành miếng nhỏ rồi cho vào máy xay sinh tố, sau đó cho mật ong vào hỗn hợp khuấy đều là dùng được.
Chứng mệt mỏi, cao huyết áp	250g kiwi, 200ml sữa bò, mật ong vừa đủ dùng, đá viên.	Kiwi rửa sạch gọt vỏ, thái mỏng; sữa và mật ong trộn đều; cho kiwi và sữa mật ong vào máy xay sinh tố, xay nhuyễn, cho thêm ít đá vào xay khoảng 40 giây nữa là dùng được.
Táo bón	Cách 1: 200g kiwi.	Cách 1: Ăn hàng ngày rất có hiệu quả; còn có thể nhuận táo sinh tân dịch, hỗ trợ tiêu hóa.
	Cách 2: 2 quả kiwi, 1 quả lê, một ít đá viên.	Cách 2: Kiwi và lê gọt vỏ bỏ lõi; kiwi thái lát mỏng, lê cắt miếng rồi cho vào máy xay sinh tố; sau đó thêm lượng nước vừa phải vào xay tiếp. Cho thêm một ít nước cốt chanh vào sinh tố sẽ làm tăng thêm hương vị.
Chứng chán ăn, các bệnh về gan; tác dụng làm đẹp	2 quả kiwi, 3 quả xoài, sữa đậu nành, mật ong, đá viên mỗi thứ một lượng vừa đủ dùng.	Kiwi gọt vỏ thái mỏng; xoài gọt vỏ bỏ hạt; cho nguyên liệu vào máy sinh tố xay uống.
Sau khi hóa trị ung thư	5 quả kiwi, đường cát vừa đủ dùng.	Kiwi rửa sạch, ép lấy nước rồi cho vào một ít nước nóng, thêm đường vào khuấy đều dùng.
Phòng lão hóa da	1 quả kiwi, nửa quả lê, 1 muỗng mật ong, 1 hũ yaourt.	Kiwi gọt vỏ, lê gọt vỏ bỏ lõi; cắt nhỏ, cho tất cả nguyên liệu vào máy xay sinh tố, dùng ngay.
Da khô	2 quả kiwi, 2 quả dưa chuột nhỏ, 1 muỗng nước cốt chanh, 1 muỗng lớn mật ong.	Kiwi gọt vỏ, cho cùng dưa chuột vào máy xay sinh tố, thêm nước vào; xay xong thêm mật ong và nước cốt chanh vào khuấy đều uống.

Ung thư thực quản, tuyến vú và dạ dày	100g rễ kiwi tươi, 40g hoa cỏ lưỡi răn trắng, 40g rễ cỏ tranh, 75g rễ nho dại tươi, 40g bán chi liên (hoàng cầm râu), 75g rễ thùy dương mai.	Cho tất cả nguyên liệu vào sắc nước uống, chia 2 lần dùng; dùng liên tục nửa tháng thì ngưng 3 ngày, sau đó tiếp tục dùng.
Ung thư vú	50g rễ kiwi, 4g cây mâm xôi vàng, 50g rễ nho dại, 2,5g bán hạ.	Cho nguyên liệu vào sắc nước uống.
Đột quỵ	50g kiwi, 12,5g rễ quýt, 30ml rượu gạo.	Cho kiwi và rễ quýt vào sắc nước, sau đó gạn bỏ bã, thêm rượu gạo vào, chia làm 2 lần dùng.
Viêm tuyến vú cấp tính	Lá kiwi lượng vừa dùng, một ít đường đỏ, một ít rượu.	Lá kiwi giã nát rồi thêm ường, rượu vào trộn đều đắp lên vú. <i>Lưu ý:</i> không được đắp lên núm vú.
Loét dạ dày	50g rễ kiwi, 20g ô dược.	Cho nguyên liệu vào sắc nước uống, dùng 1 lần trước khi ăn.
Chán ăn, tiêu hóa không tốt	75g quả kiwi khô.	Sắc nước uống, chia 2 lần dùng.



Napoleon Hill (1883 – 1970): Tác giả nổi tiếng người Mỹ với Think and Grow Rich - cuốn sách viết về kinh doanh được đánh giá là hay nhất của mọi thời đại.

Napoleon Bonaparte (1769-1821) còn gọi là Napoleon I - Vị hoàng đế nổi tiếng nước Pháp và là nhà chỉ huy quân sự tài ba.

Tổng thống thứ 16 và là một trong bốn vị tổng thống vĩ đại nhất trong lịch sử nước Mỹ. Ông cũng là người chủ trương bãi bỏ chế độ nô lệ ở Mỹ.

Định luật Murphy xuất hiện năm 1949, có nguồn gốc từ một thử nghiệm của không quân Mỹ về tác dụng của quá trình giảm tốc nhanh đối với các phi công. Trong cuộc thử nghiệm, người tình nguyện ngồi trong một xe trượt tuyết có gắn động cơ phản lực và được thắt chặt dây an toàn. Hệ thống điện cực gắn khít vào bộ ghế ngồi, do đại úy Edward A. Murphy thiết kế, sẽ ghi lại phản ứng của họ khi xe dừng đột ngột. Tuy nhiên, người ta đã không ghi được một số liệu nào sau cuộc thử nghiệm tưởng chừng như không có sai sót. Cuối cùng, mọi người phát hiện ra một điện cực bị mắc sai. Khi ấy, Murphy nói rằng: “Nếu có gì đó có thể trục trặc, thế nào cũng có người làm cho nó xảy ra”.

Winston Churchill (1874-1965) - Vị thủ tướng lừng danh của nước Anh trong chiến tranh thế giới thứ II, cũng là một chính khách lỗi lạc trên chính trường quốc tế. Năm 1953, ông được giải Nobel văn học cho những tác phẩm viết về nước Anh và lịch sử thế giới. Năm 2002, đài BBC đã bầu chọn ông vào danh sách 100 người Anh vĩ đại nhất (the 100 Greatest Britons).

Sam Walton (1918-1992) - Người sáng lập mạng lưới trung tâm bách hóa đại hạ giá Wal-Mart, được tạp chí Forbes xếp hạng là người giàu nhất nước Mỹ trong các năm 1985-1988. Sam Walton giữ chức giám đốc điều hành kiêm chủ tịch của Wal-Mart cho đến năm 1988, sau đó trở thành Chủ tịch Hội đồng Quản trị cho đến những ngày cuối đời.

Edwards Deming (1900-1993) - cha đẻ của học thuyết quản lý chất lượng. Năm 1960, ông là người Mỹ đầu tiên nhận Huân chương Cao quý Hạng hai (Second Order of the Sacred Treasure) do Thủ tướng Nhật Bản trao tặng.

Abraham Maslow (1908 - 1970) – Nhà tâm lý học, tác giả đã xây dựng lý thuyết về nhu cầu của con người, bao gồm 5 cấp độ được xếp theo thứ tự từ thấp đến cao, bao gồm: nhu cầu sinh lý (tồn tại), nhu cầu được an toàn, nhu cầu xã hội (yêu và được yêu), nhu cầu được tôn trọng, nhu cầu tự hoàn thiện bản thân.

(1) Trong thần thoại Hy Lạp, Pygmalion là một nhà điêu khắc tài ba. Có lần, Pygmalion chọn một viên đá lớn để tạc tượng một người con gái. Khi làm xong, ông thấy bức tượng của mình quá đẹp nên đem lòng say mê. Pygmalion đã cầu xin nữ thần Aphrodite (Venus) cho tượng đá biến thành người thật. Nữ thần xúc động trước lời cầu xin khẩn thiết ấy nên đã đồng ý. Thế là Pygmalion lấy bức tượng đã hóa thành người làm vợ và hai người sống với nhau hạnh phúc trọn đời.

Ben Feldman (1912-1993) – Một trong những nhân viên bán hàng xuất sắc với doanh thu cao nhất của mọi thời đại. Suốt thời gian làm việc cho Công ty New York Life Insurance từ năm 1942 đến 1993, ông đã bán được 1,8 tỷ đô la tiền bảo hiểm. Ngày nay, kỷ lục bán hàng của ông vẫn chưa bị ai phá vỡ với 100 triệu đô la trong một năm và 20 triệu đô la một ngày. Những năm gần cuối sự nghiệp, tổng số tiền huê hồng ông được hưởng hàng năm là 1 triệu đô la.

Công ty lớn của Mỹ chuyên sản xuất và phân phối những chương trình CD & VCD về những vấn đề liên quan đến cuộc sống, giúp con người khai thác tối đa năng lực bản thân và vươn đến thành công, hạnh phúc.

‘Nguyên tắc Pareto’ được đặt theo tên nhà kinh tế học người Italia, Vilfredo Pareto (1848-1923). Năm 1906, Pareto quan sát thấy 20% dân số Italia nắm giữ 80% tài sản của nước này. Sau đó, ông cũng nhận thấy rằng 20% số cây đậu phụng trong vườn nhà ông đóng góp tới 80% lượng đậu ông thu hoạch mỗi năm. Hai sự kiện này khiến ông suy nghĩ và cho rằng đây không phải là sự trùng lặp ngẫu nhiên mà gần như là một nguyên tắc và ông đã áp dụng nguyên tắc 80-20 này vào rất nhiều lĩnh vực và thấy nhiều kết quả tương đồng.

2. Hiện nay, nhiều tài liệu và sách báo dịch thuật ngữ “brand” là “thương hiệu” tức một dạng tắt của cụm từ “thương hiệu thương mại”. Tuy nhiên chúng tôi cho rằng dịch “brand” là “thương hiệu” sẽ không chính xác vì không chỉ có các công ty và tập đoàn có brand mà ngay cả những tổ chức không hề kinh doanh hay có hoạt động thương mại như các tổ chức phi chính phủ, phi lợi nhuận như tổ chức Chữ Thập Đỏ (Red Cross) hay Quỹ Bảo vệ Động vật Hoang dã (WWF) cũng có brand của họ. Hơn nữa, việc chuyển ngữ như vậy sẽ gây nhiều nhầm lẫn về mặt từ gốc với thuật ngữ “trademark”. Trong cuốn sách này, cũng như tất cả các cuốn sách về tiếp thị và xây dựng thương hiệu của cùng nhóm dịch và hiệu đính của Công ty Sách Alpha, thuật ngữ “brand” sẽ được chuyển ngữ thành “thương hiệu” và “trademark” sẽ được gọi là “thương hiệu đăng ký”.

1. Khách quen: regular market/ regular customers. Khái niệm market trong marketing còn để chỉ tập thể các khách hàng có một số đặc điểm chung nào đó.

1. Thuyền trưởng Ahab: nhân vật chính trong phim Moby Dick dựa trên tiểu thuyết cùng tên của Herman Melville. Đó là một người đã cố gắng giết chết con cá voi Moby Dick ròng rã nhiều năm kể từ khi bị mất một chân trong cuộc chiến với nó. Ahab đã khiến các thủy thủ đoàn và con tàu của mình lâm nguy trong cuộc chiến đấu để giết con cá voi.

2. White elephant: (voi trắng) thành ngữ chỉ vật cồng kềnh đắt tiền mà không có ích gì lắm.

3. Ally McBeal: tên một sêri phim truyền hình nổi tiếng của Mỹ, cũng là tên nhân vật chính.

1. Đây là một phép chơi chữ. Logo biểu tượng của Những trang vàng là hình mấy ngón tay di chuyển.
2. Daily Bugle: một tờ báo giả tưởng của thành phố New York, là phần không thể thiếu của Marvel Universe (những tập truyện tranh giả tưởng do công ty Marvel Comics xuất bản). Nổi tiếng nhất trong số các truyện tranh của công ty này là Người Nhện.
3. Luật của Moore (Moore's Law): Vào những năm 90, số lượng các bóng bán dẫn trên các con chip vi xử lý cứ 18 tháng lại tăng gấp đôi. Trước đó đã có một nhà tiên phong về bán dẫn người Mỹ tên là Gordon Moore đã dự báo trước về việc này. Năm 1965, Moore đã dự đoán rằng số lượng các bóng bán dẫn trên một con chip vi tính mỗi năm sẽ tăng gấp đôi. Dự đoán này được gọi là Luật của Moore. Đến cuối thập kỷ 90 các chip vi xử lý đã gồm nhiều triệu bóng bán dẫn, chuyển được 64 bit dữ liệu mỗi lần và thực hiện hàng tỷ lệnh mỗi giây.
1. Có thể thấy Quy luật phường hội tại Việt Nam từ xưa với Hà Nội 36 Phố phường - mỗi phố buôn bán một loại mặt hàng và mặt hàng đó trở thành tên của phố: Hàng Bạc, Hàng Trống, Hàng Đường, Hàng Hòm... Luật buôn có hội bán có phường đến nay xem ra vẫn đúng dù loại hàng hóa được bán không thể hiện ở tên phố nữa. Ở Hà Nội ngày nay có phố Hàng Đào, Hàng Ngang bán quần áo ; Hàng Đường bán ô mai, bánh kẹo ; Hàng Mã bán đồ hàng mã ; Cầu Gỗ bán đồ trang sức mỹ ký ; Hàng Bạc bán vàng bạc ; Trần Nhân Tông bán quần áo bò ; Cát Linh bán vật liệu xây dựng ; Lý Nam Đế bán phụ kiện tin học...
3. Yahoo đang phải nhường bước cho Google. Lần đầu tiên xuất hiện trong Danh sách 100 thương hiệu mạnh nhất thế giới năm 2005 của Interbrand, giá trị thương hiệu của Google đã là 8,461 tỷ đô-la, đứng thứ 38 trong danh sách, trong khi giá trị thương hiệu của Yahoo!, dù là chiến binh lâu năm, chỉ là 5,256 tỷ đô-la, đứng cách Google 20 bậc xếp thứ 58 trong tổng sắp (mặc dù giá trị thương hiệu đã tăng lên 16% so với năm 2004).
1. Forrester Research: Được George F. Colony sáng lập vào năm 1983, Forrester Research là một công ty độc lập nghiên cứu thị trường và công nghệ. Công ty này cũng cung cấp các dịch vụ tư vấn tiên tiến và có tính ứng dụng cao về các ảnh hưởng của công nghệ tới doanh nghiệp và người tiêu dùng. Trong hơn 22 năm nay, Forrester đã là một nhà tư vấn đáng tin cậy, một nhà chiến lược hàng đầu, thông qua các chương trình nghiên cứu, tư vấn, sự kiện và điều hành đồng đẳng (peer-to-peer), hãng đã giúp các khách hàng trên khắp thế giới đạt được vị trí dẫn đầu trong các thị trường của họ. Forrester có trụ sở chính tại Mỹ. Đến tháng 6 năm 2005, tổng số nhân viên của công ty đã là hơn 640 người và tổng số các công ty khách hàng là hơn 1.900. Trong bảy năm liên tiếp, công ty cũng nằm trong top 75 trong danh sách 200 công ty nhỏ thành công nhất do tạp chí Forbes bầu chọn.
2. Địa chỉ của tạp chí trực tuyến này: www.slate.com

4. Đây là một cách chơi chữ, “bullish” có nghĩa là tăng giá cổ phiếu, bull (tức con bò tốt) còn là logo của hãng Merrill Lynch.

1. Cola nguyên là tên một loại cây nhiệt đới, gốc châu Phi, có chứa chất cà-phê-in (caffeine), nay được trồng nhiều ở châu Mỹ nhiệt đới. Nó trở thành hương liệu trong thứ nước giải khát màu sẫm được cacbônát hóa, mà người phát minh ra loại nước giải khát này là Tiến sỹ John Pemberton (sinh ngày 8 tháng 5 năm 1886, tại Atlanta). Cái tên Coca-Cola (gọi tắt là Coke) là do người cộng sự Frank Robinson đặt cho. Sau đó, doanh nghiệp này được bán cho Asa Candler năm 1888, và nhà máy sản xuất Coca-Cola đầu tiên được thành lập năm 1895 tại Dallas, Texas.

1. Luật Gresham (Gresham’s law): Giả thuyết của nhà tài chính người Anh Sir Thomas Gresham (1519-1579) cho rằng: “Bad money drives good money out of circulation”. (Tiền xấu hất căng tiền tốt khỏi vòng quay lưu thông tiền tệ). Theo đó, khi các kim loại với giá trị khác nhau cùng có sức mạnh như tiền tệ (legal tender) thì thứ kim loại rẻ hơn sẽ trở thành phương tiện lưu hành và thứ kia bị chôn giấu, tích trữ, hay xuất khẩu. Ở đây tác giả so sánh trong marketing, nếu theo đúng giả thuyết của Gresham, các thương hiệu nhánh sẽ hất căng thương hiệu chính (tức thương hiệu gốc) khỏi thị trường.

2. Theo Kotler trong “Các quy luật marketing”, có hai mô hình marketing quan trọng là: từ trong ra ngoài (inside-out) và từ ngoài vào trong (outside-in). Theo quan điểm inside-out thì quy trình marketing sẽ là: nhà máy các sản phẩm hiện có bán hàng và xúc tiến bán hàng lợi nhuận thông qua doanh số. Theo quan điểm outside-in: thị trường nhu cầu của khách hàng marketing tích hợp lợi nhuận thông qua sự thỏa mãn của khách hàng

1. Biểu tượng có thể mang nhiều ý nghĩa thú vị. Ví dụ logo của công ty máy tính Apple gồm biểu tượng trái táo bị cắn một miếng và hàng chữ Apple. Khách hàng tinh ý sẽ liên tưởng đến quả táo Adam (Adam’s Apple) trong Kinh Thánh. Đó là quả trí tuệ mà Thượng Đế cấm Adam và Eva ăn. Do đó nó trở thành trái cấm. Và khẩu hiệu mà Apple kèm theo là: “Take a bite!” (Hãy cắn một miếng đi!). Nghĩa là hãy mua máy tính Apple. Như thế cũng là ăn được quả trí tuệ để khôn ngoan sáng suốt. Hoặc như logo của Alpha Books, công ty thực hiện cuốn sách này, có hình mẫu tự Alpha trong chữ Hy Lạp. Là tên chữ cái đầu tiên trong bảng chữ cái Hy Lạp, Alpha còn có nghĩa là nguyên bản, là sự khởi đầu. Alpha cũng là tên ngôi sao sáng nhất trong một chòm sao trên dải Thiên Hà của Vũ Trụ. Đó cũng chính là hình ảnh về Alpha Books mà công ty mong muốn xây dựng trong suy nghĩ của bạn đọc.

1. Greenpeace, Healthy Choice, và SnackWell’s: theo thứ tự là tổ chức Hòa bình Xanh (tổ chức phi chính phủ được thành lập với mục tiêu bảo vệ môi trường), Healthy Choice (thương hiệu thực phẩm đông lạnh và được giữ lạnh do công ty ConAgra Foods Inc. sở hữu). Theo lịch sử của công ty ConAgra, thương hiệu này ra đời sau khi CEO của ConAgra là Charles “Mike” Harper bị một cơn đau tim năm 1985. Bị buộc phải thay đổi chế độ ăn uống, ông đã

đưa ra ý tưởng về một dòng sản phẩm đông lạnh tốt hơn cho sức khỏe. ConAgra hiện đang bán nhiều món ăn dưới thương hiệu Healthy Choice, trong đó có các bữa trưa được giữ lạnh, các món ăn phụ, thịt đông lạnh bán theo lát, súp đóng hộp, kem, bánh mỳ, nước sốt mỳ Ý và cả bắp rang bơ. SnackWell's là thương hiệu đồ ăn nhẹ của Kraft Food Inc, một công ty thực phẩm của Mỹ.

2. Golden Arches: biểu tượng chiếc cổng vàng này là biểu tượng nổi tiếng của McDonald's, một công ty sở hữu chuỗi nhà hàng bán đồ ăn nhanh có trụ sở tại Chicago (Mỹ). Công ty ra đời năm 1953, và khi đó Dick và Mac McDonald - hai nhà sáng lập, đã bắt đầu nhượng quyền sử dụng thương hiệu của công ty họ. Biểu tượng có hình hai chiếc cổng vòm ở hai bên hình ảnh một quầy bán bánh hamburger lưu động. Khi được nhìn từ một góc độ nào đó, biểu tượng này khiến người ta liên tưởng đến chữ cái M, và đã được biến thể thành logo của công ty. Mặc dù trên thực tế McDonald's đã bỏ hình ảnh các cổng vòm này khỏi các nhà hàng của mình từ những năm 60 của thế kỷ 20, Golden Arches vẫn còn tồn tại trong logo công ty và thường được sử dụng như một thuật ngữ phổ biến để nói đến công ty McDonald's. Cái tên này còn được hiểu rộng hơn như là một dấu hiệu của chủ nghĩa tư bản hay sự toàn cầu hóa vì công ty McDonald's là một trong những tập đoàn nổi bật nhất của Mỹ đã có khả năng thực hiện toàn cầu hóa trong tầm tay (ngoài Coca-Cola và Nike).

3. Bánh hamburger: là một loại bánh mì tròn được bổ đôi kẹp thịt và rau, cà chua... Tên bánh này có xuất xứ từ Đức.

4. M&M: thương hiệu kẹo viên sô cô la sữa của Mỹ do công ty Mars sản xuất. M&M's được tạo ra năm 1940 sau khi Forrest Mars (Cha) nhìn thấy các quân nhân Tây Ban Nha ăn các thanh kẹo sô cô la có một lớp đường phủ ngoài trong thời kỳ Nội chiến Tây Ban Nha. M&M's là tên viết tắt (và sau này trở thành tên chính thức) của cụm từ "Mars & Murrie" (đối tác kinh doanh của Mars là Bruce Murrie). M&M's ngay lập tức trở thành một hiện tượng vì vào thời điểm đó, không có thiết bị điều hòa nhiệt độ trong các cửa hàng, nhà ở và các thanh kẹo sô cô la rất dễ bị chảy, tuy nhiên kẹo M&M's có lớp đường bọc ngoài nên không bị chảy. Sô cô la viên M&M's được làm với sáu màu: đỏ, cam, vàng, xanh lá cây, nâu và tím.

5. Macy's: thương hiệu Macy's là tên một chuỗi các cửa hàng bách hóa của Mỹ, trong đó có cửa hàng ở thành phố New York tự gọi mình là cửa hàng lớn nhất thế giới. Macy's là một phần của Federated Department Stores. Macy's được Rowland Hussey Macy thành lập năm 1851 ở Haverhill, bang Massachusetts (Mỹ).

6. Caterpillar: tập đoàn sản xuất các thiết bị xây dựng, lâm nghiệp, các động cơ tốc độ vừa và các công cụ tài chính liên quan của Mỹ.

7. United Parcel Service: công ty giao nhận bưu phẩm lớn nhất thế giới, mỗi ngày công ty này giao nhận hơn 14 triệu bưu phẩm đến hơn 200 nước trên thế giới. Gần đây họ đã mở rộng lĩnh vực hoạt động ra hậu cần và các lĩnh vực

liên quan đến vận tải. Trụ sở công ty đóng tại Atlanta, bang Georgia (Mỹ). UPS nổi tiếng với các xe tải màu nâu của họ (do đó tên lóng của công ty này là “Big Brown”). Màu nâu UPS sử dụng trên các phương tiện vận tải và đồng phục của họ được gọi là màu nâu Pullman, đặt theo tên của những toa ngủ trên tàu do George Pullman tạo ra có màu nâu. UPS cũng có hãng hàng không riêng của họ. Đối thủ chính của UPS là United States Postal Service (USPS), FedEx, và DHL.

8. Big Blue: tên lóng của IBM (có nghĩa là Công ty Màu xanh Khổng lồ) vì logo của công ty này có màu xanh. Cho đến những năm 90 của thế kỷ 20, nhân viên của IBM vẫn mặc đồng phục vét xanh lơ, sơ mi trắng và cà vạt sẫm màu.

1. “War” trong tiếng Đức không có nghĩa gì ngoại trừ là dạng quá khứ của động từ sein (tức động từ “to be” trong tiếng Anh). Nhưng đối với người sử dụng tiếng Anh, nó gợi ra ý nghĩa chiến tranh (war). Có lẽ đó là một lý do khiến người ta không mặn mà với thương hiệu này.

2. Perdue: một trong những thương hiệu được tin cậy và được nhận biết rộng rãi nhất của Mỹ thuộc sở hữu của Perdue Farms, một công ty thực phẩm và nông sản hàng đầu thế giới với doanh số về gia cầm lớn thứ ba trong ngành. Thành lập năm 1920, công ty này cung cấp các sản phẩm và dịch vụ về thực phẩm tới hơn 40 quốc gia trên thế giới với hơn 20.000 công ty thành viên và là đối tác của 7.500 trang trại gia đình.

1. Delicatessen: cửa hàng bán các món ăn sẵn – còn gọi là deli.

2. Submarine sandwich: bánh mì ổ dài, bổ dọc, nhồi nhân thịt, xalát, phô mát... ổ bánh dài giống như chiếc tàu ngầm.

3. Total quality management: chủ trương chú trọng chất lượng sản phẩm, bao gồm các chiến lược nhằm cải thiện chất lượng liên tục

4. Tom Monaghan, Michael và Marian Ilitch, và John Schnatter: Những người sáng lập Domino’s Pizza, Little Caesars và Papa John’s.

1. Rush Limbaugh: Rush Hudson Limbaugh III (sinh ngày 12 tháng 1 năm 1951 ở Mũi Girardeau, Missouri), là một người khá nổi tiếng trong giới giải trí Mỹ và là người dẫn một chương trình trò chuyện trên radio được ưa chuộng ở Mỹ. Là một nhà bình luận có quan điểm bảo thủ, ông thường bình luận về chính trị và các sự kiện đương thời trong chương trình của mình, chương trình The Rush Limbaugh Show. Hơn 15 năm qua, Rush Limbaugh đã là người dẫn chương trình trò chuyện trên radio được nhiều người nghe nhất ở Mỹ và thế giới, và số thính giả của ông theo ước tính đã lên đến khoảng 20 triệu mỗi tuần, cao thứ nhì thế giới chỉ sau số thính giả của chương trình Paul Harvey.

2. Laura Schlessinger: Laura Schlessinger (sinh ngày 16 tháng 1 năm 1947) là một nhà bình luận đạo đức và văn hóa Mỹ, được biết đến với tư cách là người dẫn chương trình trò chuyện trực tiếp với thính giả trên sóng radio Bác sỹ Laura. Chương trình này được phát sóng trên khắp cả nước và kéo dài ba

tiếng mỗi ngày vào cuối tuần. Schlessinger là một nhà phê bình nói thẳng thắn về những gì quá thịnh hành trong nền văn hóa đương đại Mỹ. Đó là: tình dục ngoài hôn nhân, sống chung trước khi cưới, những người cha/mẹ độc thân, các bà mẹ đi làm, hôn nhân quá sớm, việc cha mẹ quá nuông chiều con cái, cái chết êm ái cho những người mắc bệnh nan y, li dị dù không ai có lỗi và hôn nhân đồng tính... Chương trình của bà thường tập trung vào những đoạn bình luận ngắn về những vấn đề trên và các chủ đề xã hội và chính trị khác sau những câu trả lời trực tiếp, thẳng thắn và hợp lý rất đặc trưng của bà cho những câu hỏi do thính giả gọi đến hoặc những khúc mắc đạo đức khác. Bà cũng là tác giả của nhiều cuốn sách kỹ năng sống, trong đó nổi tiếng là cuốn Mười điều Ngu ngốc Phụ nữ làm để Xáo trộn Cuộc sống của Họ và nhiều cuốn sách về tôn giáo. Sách của bà vừa được ưa chuộng lại vừa gây nhiều tranh cãi. Tuy nhiên, chương trình truyền hình Bác sỹ Laura đã không thành công và đã bị hủy.

3. Howard Stern: Howard Allan Stern (sinh ngày 1 tháng 12 năm 1954 ở Roosevelt, Long Island, New York) là một nhân vật nổi tiếng trong giới truyền thanh Mỹ. “Vị Vua của tất cả các phương tiện truyền thông” tự phong này đã được gán cho một cái tên lóng vì sự hài hước về tình dục và chủng tộc khá sàm sỡ và gây nhiều tranh cãi của mình. Ông cũng là nhân vật trên radio được trả thù lao hậu hĩnh nhất ở Mỹ và là người nổi danh và giỏi nhất trong lịch sử truyền thanh. Các chương trình truyền hình phát sóng trên mạng lưới quốc gia Mỹ có chương trình Howard Stern Show (từ năm 1990 - 2005 trên kênh E!) và chương trình Howard Stern Radio Show (1998-2001 trên CBS).

4. A&E: Mạng lưới truyền hình A&E Network là một mạng lưới truyền hình cáp và vệ tinh có trụ sở tại New York, Mỹ. Mạng lưới truyền hình này, với các chương trình chủ yếu về sinh học, phim tài liệu và các sêri phim truyền hình, đã mở rộng ra thêm các chương trình truyền hình khác và có lượng khán giả đến hơn 85 triệu hộ gia đình tại Mỹ. A&E là liên doanh giữa Hearst Corporation với tỷ lệ vốn 37,5%, ABC, Inc. (Disney sở hữu), 37,5%; và NBC Universal, 25%.

5. QVC: là một tập đoàn đa quốc gia có trụ sở tại West Chester, Pennsylvania, Mỹ, chuyên về các chương trình mua sắm trên truyền hình tại gia. Do Joseph Segel sáng lập năm 1986, QVC phát sóng ở bốn quốc gia chính tới 141 triệu người tiêu dùng. Tên tập đoàn là viết tắt của cụm từ “Quality, Value, Convenience” (Chất lượng, Giá trị, Sự tiện lợi) - ba ý chính trong tầm nhìn của người sáng lập về công ty.

6. Showtime: là một thương hiệu truyền hình thuê bao do một số kênh truyền hình và hệ thống truyền hình sử dụng trên khắp thế giới, nhưng chủ yếu đề cập đến một nhóm các kênh truyền hình tại Mỹ.

7. Nickelodeon: (gọi tắt là Nick) là một mạng lưới truyền hình cáp dành cho trẻ em. Nơi có mạng lưới truyền hình Nickelodeon đầu tiên là Mỹ, tuy nhiên hiện nay nhiều nước khác cũng đã phát triển mạng lưới này: Nhật, Úc, và

Anh.

1. Citicorp: Tập đoàn có tiền thân là Citibank (thành lập năm 1812 với tên ban đầu là City Bank của thành phố New York). Năm 1894, ngân hàng này trở thành ngân hàng lớn nhất nước Mỹ. Năm 1902 nó dần mở rộng phạm vi hoạt động ra toàn cầu và trở thành ngân hàng lớn đầu tiên của Mỹ có một văn phòng ở nước ngoài. Đến năm 1930 Citibank trở thành ngân hàng lớn nhất thế giới với 100 chi nhánh ở 23 nước, chưa kể nước Mỹ. Ngân hàng này đổi tên thành The First National City Bank of New York vào năm 1955, sau đó lại đổi thành First National City Bank vào năm 1962, và thành Citibank năm 1976. Vào năm 1981, Citibank đã mở thêm một công ty con ở South Dakota để tận dụng những ưu thế do các luật mới đem lại, theo đó mức lãi suất tối đa đối với các khoản vay là 25% (lúc đó là cao nhất nước Mỹ). Citibank là một trong những ngân hàng đầu tiên của Mỹ giới thiệu máy rút tiền tự động vào những năm 70 của thế kỷ 20 để giảm số lượng nhân viên giao dịch và giúp khách hàng có thể tiếp cận các tài khoản của mình 24/24. Citibank hiện là chi nhánh dịch vụ ngân hàng cho công ty và cá nhân của tập đoàn dịch vụ tài chính khổng lồ Citigroup, tập đoàn lớn nhất thế giới trong ngành này. Ngoài các giao dịch ngân hàng thông thường, Citibank cũng có các sản phẩm đầu tư, bảo hiểm và thẻ tín dụng. Các dịch vụ trực tuyến của họ là một trong những dịch vụ thành công nhất trong ngành ngân hàng với khoảng 15 triệu người sử dụng.

1. Nursing Home for Dying Brands: có lẽ đây là tên lóng dành cho các công ty dịch vụ chuyên về tái định vị thương hiệu.

2. Kraft: thương hiệu tập đoàn Kraft Foods: Kraft có trụ sở chính tại Glenview, Cook County, bang Illinois, Mỹ. Tại Mỹ, tập đoàn này nổi tiếng với các sản phẩm pho mát, nhất là thương hiệu Kraft Macaroni và pho mát Kraft Dinner. Các thương hiệu khác xuất hiện tại nhiều thị trường trên thế giới như Dairylea (ở Anh), Jacobs (cà phê), Suchard, Baker's, Toblerone, Daim, sữa Milka, Miracle Whip, Philadelphia, Vegemite, Velveeta, Oscar Mayer, món tráng miệng Jell-O Gelatin, Planters, bột ngũ cốc Post Cereals, thạch Knox, Stove Top, Kool-Aid, và Capri Sun (chỉ có ở Bắc Mỹ). Ở Đức, tập đoàn này nổi tiếng với Miracoli, một sản phẩm mỳ Ý ăn liền được phát triển từ những năm 60, cũng như Kaffee Hag. Digiorno, một loại bánh pizza để lạnh (còn có tên khác là Delissio ở Canada).

1. Quảng cáo (advertising) và quảng bá (publicity) giống nhau ở chỗ chúng đều là những thông tin tuyên truyền về một công ty và sản phẩm của công ty; điểm khác nhau là: thông tin quảng cáo do chính công ty bỏ tiền thuê một diện tích trên báo/ tạp chí hay một thời lượng phát sóng trên tivi/ radio, còn thông tin quảng bá do các cơ quan truyền thông đại chúng đưa tin một cách tích cực về công ty và sản phẩm như một dạng thông tin thông thường. Trên lý thuyết công ty đó không phải trả khoản chi phí nào cả. Tâm lý người tiêu dùng thường cho rằng quảng bá đáng tin cậy hơn quảng cáo.

2. D'Arcy, Masius Benton & Bowles: Công ty quảng cáo của Mỹ.

4. Groupware là phần mềm mà một nhóm người sử dụng chung với nhau trên hệ thống mạng nội bộ và mạng Internet. Nó hoạt động trên nguyên tắc sử dụng mạng máy tính để giúp các người dùng nâng cao hiệu quả các sản phẩm của họ bằng cách cộng tác và chia sẻ thông tin. Thư điện tử là một hình thức của groupware. Nó cho phép các người dùng liên lạc với các người dùng khác, hợp tác hoạt động, và chia sẻ các thông tin một cách dễ dàng. Thư điện tử là hệ thống nền tảng và hệ thống truyền tải dữ liệu của nhiều trình ứng dụng groupware. Ứng dụng groupware gần đây nhất là Wikipedia – Bách khoa toàn thư mở.

4. Giá trị thương hiệu của Coca-Cola năm 2005 theo đánh giá của hãng Interbrand: 67,525 tỷ đô-la. Xin xem thêm chú dẫn số 12.

1. Trong nhiều năm trở lại đây, mỗi năm Interbrand đưa ra một danh sách 100 thương hiệu hàng đầu thế giới. Theo danh sách mới nhất của năm 2005 thì Coca-Cola vẫn giữ vững vị trí số 1 (bốn năm liên tiếp) với giá trị thương hiệu là 67,525 tỷ đô-la. Thương hiệu đứng thứ 100 trong danh sách này là Heineken với giá trị thương hiệu là 2,35 tỷ đô-la.

2. Stock option: Quyền ưu đãi mua cổ phiếu. Đây được coi như một trong số những đãi ngộ đặc biệt dành cho các nhân viên (phổ biến ở cấp quản trị). Hiện nay trong đàm phán về các lợi ích về lương bổng của nhân viên, stock option được coi như một mục, ngoài lương cơ bản, thưởng, những chuyển nghỉ dưỡng do công ty tổ chức, bảo hiểm...

3. Theo Danh sách 100 thương hiệu hàng đầu thế giới của Interbrand năm 2005, giá trị thương hiệu Yahoo! là 5,256 tỷ đô-la, xếp thứ 58. Giá trị của AOL năm 2004 là 3,248 tỷ đô-la, nhưng đến năm 2005 thương hiệu này đã không còn chỗ đứng trong danh sách 100 thương hiệu hàng đầu thế giới nữa.

5. Sock Puppet: Thương hiệu một loại rối tất. Sock puppet cũng là tên gọi của loại con rối này, cách chơi rối này cũng rất đơn giản: cho tay vào một chiếc tất, với các cử động của các ngón tay, nhất là ngón cái và ngón trỏ, chiếc tất sẽ như có mắt mũi miệng và “nói” thực sự với thuật nói tiếng bụng của người biểu diễn. Đôi khi người ta còn rạch hẳn một đoạn tất để làm miệng cho con rối. Người biểu diễn rối tất thường giấu mình sau một bụi và chỉ giơ tay lên để lộ con rối.

6. Prince: ca sỹ Prince (tên khai sinh Prince Rogers Nelson sinh ngày 7 tháng 6 năm 1958 ở Minneapolis, Minnesota): ca sỹ, người viết bài hát, nhà sản xuất băng đĩa và nhạc công (có thể chơi nhiều loại nhạc khí) được yêu thích và có ảnh hưởng. Âm nhạc của anh đã góp phần phát triển thêm nhiều biến thể của những kiểu nhạc khuôn mẫu như funk, pop, rock, R&B/soul, và hip hop, và anh được coi là “Linh hồn của Minneapolis”. Prince đổi tên mình thành một dấu hiệu không thể đánh vần được vào năm 1993, nhưng đã lấy lại cái tên Prince vào năm 2000.

1. Đây là mức giá quảng cáo tại thời điểm tác giả viết cuốn sách này.

1. Ý nói người đọc học cách tạo dựng thương hiệu của mình trên Internet khi đọc cuốn sách này, chỉ cần bỏ ra một số tiền mua sách rất khiêm tốn so với khoản phí phải trả cho nhà tư vấn xây dựng thương hiệu.

1. Mickey D: Tên gọi lóng của hãng McDonald's.

2. Credit Suisse First Boston: Credit Suisse First Boston (CSFB) là một hãng cung cấp các dịch vụ tài chính và đầu tư ngân hàng. Nó là một phần của tập đoàn Credit Suisse và thực tế sẽ được đổi tên thành Credit Suisse vào tháng 1 năm 2006. Hãng này phục vụ cho ba nhóm khách hàng khác nhau: các khách hàng quan tâm đến định chế, đầu tư ngân hàng và quản lý đầu tư. Nhóm khách hàng định chế sẽ được những bộ phận sau của công ty phục vụ: CSFB HOLT, Equities, Fixed Income, Life Finance, Prime Services, và Research. Nhóm khách hàng đầu tư ngân hàng sẽ tiếp cận với các bộ phận: Mergers & Acquisitions Equity Capital Markets, Debt Capital Markets, Private Placement, Leveraged Finance, Industry Experience, và Regional Presence. Nhóm khách hàng quản lý đầu tư sẽ được các bộ phận sau của tập đoàn chăm sóc: Alternative Capital, Asset Management, CSFB VOLARIS, và Private Client.

3. Yogi Berra: Lawrence Peter "Yogi" Berra (sinh ngày 12 tháng 5 năm 1925) là một cựu quản lý và cầu thủ chơi vị trí bắt bóng tại Liên đoàn Bóng chày Mỹ, hầu như trong suốt sự nghiệp của mình chơi cho đội New York Yankees. Anh là một trong bốn cầu thủ đạt danh hiệu Cầu thủ Giá trị nhất của Liên đoàn Bóng chày Mỹ ba lần, và là một trong sáu người quản lý đã đưa đội bóng chày Mỹ và Liên đoàn Bóng chày quốc gia Mỹ đến với giải thi đấu quốc tế World Series. Anh được coi là một trong những cầu thủ chơi vị trí bắt bóng giỏi nhất trong lịch sử. Berra cũng khá nổi tiếng với xu hướng dùng từ sai nghĩa một cách buồn cười và tách rời ngôn ngữ tiếng Anh để trêu chọc người khác một cách duyên dáng. Chính xu hướng này của anh là nguồn gốc của từ Yogiisms (chủ nghĩa Yogi). Yogi đã được tạp chí Economist bầu chọn danh hiệu Người ngốc Thông thái nhất trong 50 năm qua vào tháng 1 năm 2005.

1. BMW = Bavarian Motor Works, có nghĩa là nhà máy sản xuất ô tô tại bang Bavaria (miền nam nước Đức), nguyên gốc tiếng Đức là Bayerische Motorewerke.

2. Ý nói khăn tay bằng vải thông thường sau khi dùng xong lại được cho vào túi, như vậy không vệ sinh, khác gì cho bệnh cảm vào túi. Cho nên hãy dùng khăn giấy, xong là vứt đi.

3. Người này đồng nhất khăn giấy với Kleenex nên vẫn gọi đó là cái Kleenex, dù thực tế nó hiệu Scott. Đó là khi một danh từ riêng được sử dụng như một danh từ chung.

1. Philips NV: Koninklijke Philips Electronics N.V. (Royal Philips Electronics N.V). (tức Công ty Điện tử Hoàng gia Philips), thường được gọi là Philips, là một trong những công ty điện tử lớn nhất thế giới. Doanh thu năm 2004 của công ty này là 30,3 tỷ Euro và số nhân viên là hơn 159.000 người trên hơn 60

quốc gia. Philips được tổ chức thành một số bộ phận: hàng điện tử tiêu dùng Philips, hàng bán dẫn Philips, đèn Philips, các hệ thống máy móc y tế Philips và các thiết bị gia dụng và chăm sóc cá nhân Philips.

2. Đây là thông tin vào năm cuốn sách được viết. Thực tế hiện nay các công ty dotcom đang sống lại. Công nghiệp kinh doanh trực tuyến trên toàn cầu, trong đó có Việt Nam, đang hồi sinh cùng các dịch vụ miễn phí. Dịch vụ email Yahoo chẳng hạn, đang phải cạnh tranh gay gắt với dịch vụ thư điện tử mới Gmail của Google.

1. Năm 1942, Coca-Cola đã tiến hành chiến dịch quảng cáo có tên “Chỉ có một thứ duy nhất giống như Coca-Cola, đó là chính bản thân Coca-Cola. Đó là hàng thật”. (The only thing like Coca-Cola is Coca-Cola itself. It’s the real thing”). Năm 1970, điệp khúc “hàng thật” trong khẩu hiệu đó được hát trong các đoạn quảng cáo trong khoảng một năm.

1. Marshall McLuhan: Herbert Marshall McLuhan (21/7/1911 - 31/12/1980) là nhà giáo dục, triết gia và học giả người Canada, là giáo sư ngành văn học Anh, phê bình văn học và là nhà lý luận giao tiếp, là một trong những nhà sáng lập ngành sinh thái học truyền thông và hiện là chuyên gia danh dự trong giới những người yêu thích kỹ thuật.

1. Greyhound: Greyhound Lines là công ty xe bus vận chuyển hành khách trong nội thị lớn nhất ở Bắc Mỹ có đến 2.200 điểm đến tại Mỹ. Công ty được thành lập ở Hibbing, bang Minnesota vào năm 1914 và chính thức trở thành Tập đoàn Greyhound năm 1926. Hiện nay, công ty đóng trụ sở chính tại Dallas, bang Texas. Tên và logo công ty lấy theo tên loài chó Greyhound, giống chó chạy nhanh nhất được nuôi để chạy thi trong các cuộc đua chó.

1. Cho đến thời điểm này Yahoo! đã mất vị trí website tìm kiếm thông tin hàng đầu vào tay Google dù đã liên kết với Goolge vào tháng 6 năm 2000. Sự nổi lên nhanh chóng của Google được coi là một hiện tượng trong các công ty dotcom. Google do Larry Page và Sergey Brin sáng lập vào tháng 9 năm 1998. Cuối năm 2000, mỗi ngày có đến 100 triệu yêu cầu tìm kiếm thông tin được thực hiện tại Google.com.

2. Theo danh sách 100 thương hiệu mạnh nhất năm 2005 của Interbrand, thương hiệu giá trị nhất trên Internet là eBay đứng thứ 55 trên tổng sắp với giá trị 5,701 tỷ đô-la, trong khi Yahoo! có giá trị thương hiệu là 5,256 tỷ đô-la (đứng thứ 58).

3. Câu chuyện thành công của Google: mặc dù ra đời sau Yahoo!, Google đang dần chiếm lĩnh vị trí nhà cung cấp dịch vụ tìm kiếm thông tin trực tuyến hàng đầu. Google cũng mới tung ra dịch vụ email miễn phí Gmail cạnh tranh với dịch vụ email của Yahoo!.

1. Sears, Roebuck and Co, công ty bán lẻ hàng đầu ở Mỹ trong suốt thế kỷ 20. Sears bán nhiều loại hàng tiêu dùng, trong đó có đồ dệt may, các thiết bị, dụng cụ, linh kiện ô tô và đồ gia dụng. Công ty này có trụ sở tại Hoffman Estates, Illinois gần Chicago. Tập đoàn Sears Holdings Corporation là hãng bán lẻ lớn

thứ ba ở Mỹ, chỉ sau Wal-Mart và The Home Depot. Công ty này thành lập năm 2005 sau khi Sears, Roebuck and Company of Hoffman Estates, Illinois được Tập đoàn Kmart Corporation ở Troy, Michigan mua lại. Trụ sở tập đoàn vẫn tiếp tục đóng tại Hoffman Estates, và tập đoàn vẫn giữ thương hiệu Kmart. Sears Holdings có khá nhiều thương hiệu độc quyền như: công cụ Craftsman, các thiết bị Kenmore, pin ô tô DieHard, các vật dụng trang trí nhà cửa có thương hiệu Martha Stewart, quần áo thương hiệu Jaclyn Smith, quần áo thương hiệu Sesame Street, quần áo và đồ trang sức hiệu Thalia Sodiand, quần áo hiệu Lands' End, quần áo hiệu Route 66, đồ lót hiệu Joe Boxer.

1. Tài sản của một công ty, ngoài tài sản lưu động (current assets) và tài sản cố định (fixed assets) còn có tài sản vô hình hay tài sản phi vật thể (intangible asset). Đó là tên tuổi của công ty (goodwill) và là một thứ tài sản có thể đem ra kinh doanh được.

2. Chaebol = tập đoàn tài phiệt; đây là loại conglomerate (tập đoàn đại xí nghiệp) của Hàn Quốc, quản lý theo lối gia đình, khống chế nền kinh tế Hàn Quốc và phát triển từ việc kế thừa hình thức tập đoàn Zaibatsu (tài phiệt) của Nhật độc quyền khống chế nền kinh tế Triều Tiên sau Thế chiến II.

(1) Công phu bất phụ tâm nhân nghĩa là không phụ người bỏ công sức ra.

(1) Giả tượng: bày ra hiện tượng giả

1. Toastmasters International: một tổ chức điều hành rất nhiều câu lạc bộ trên khắp thế giới, nhằm mục đích phát triển kỹ năng nói trước công chúng cho các thành viên của tổ chức này.)

2. Stephen D. Solomon và Julie Sloane, “Mười bộ não hàng đầu,” tạp chí Fortune Small Business, số ra ngày 1 tháng 12 năm 2002.

3. “Tương lai nào cho doanh nghiệp nhỏ” – Richard Oliver và Trung tâm nghiên cứu, thống kê hiện trạng doanh nghiệp vừa và nhỏ.

1. William Wordsworth (1770-1850): Nhà thơ lãng mạn người Anh – BT.

1. Cả ba câu nói bằng tiếng Anh, Pháp, Nga trên đây đều có nghĩa là: Anh/Em yêu em/anh bằng cả trái tim mình.

1. Bài đăng trên Vnexpress ngày 18 tháng 1 năm 2010 với tựa đề Tuổi nào cũng có thể làm giàu.

1. Nghĩa là: Người không học (sẽ) không hiểu lý lẽ/ Trẻ không học (thì) khi già không biết làm gì cả. (Tam Tự Kinh)

1. Lời tòa soạn của tạp chí Trí tri.

1. Bài đăng trên báo Phụ nữ thành phố Hồ Chí Minh ra ngày 01/12/2009 với tên Làm gì để Khởi nghiệp.

1. Boxtan Matrix là một công cụ nổi tiếng mà các giám đốc marketing áp dụng.

1. J.R.R Tolkien là một nhà văn Anh, tác giả của hai cuốn truyện nổi tiếng và được ban đọc ưa thích nhất là Người Hobbit và Chúa tể của những chiếc nhẫn.

1. Việc phân biệt chủng tộc phổ biến tại Mỹ, tại Việt Nam không phổ biến

lăm (N.D).

1 pyoung = 3,3 m².

CNY (Chinese Yuan): Đồng nhân dân tệ của Trung Quốc

Extra-VIP (Extra Very Important Person): những người... “siêu quan trọng”.

MBA (Master of Business Administration): Thạc sĩ Quản trị Kinh doanh.

“Rump” có nghĩa là mông (ở động vật), phao câu (ở chim).

“Rump” đọc là “Răm”.

“Inch”: đơn vị đo chiều dài của Anh, 1 inch = 2.54 cm

“Red” nghĩa là màu đỏ

“Milk” có nghĩa là “sữa”

“Nothing” có nghĩa là “không có gì”, “không gì cả”.

Pound: đơn vị đo khối lượng của Anh, 1 pound = 0.452592 kg.

Nguyên văn: “Where There’s a Will, There’s No Way.” Đây là nói trại từ câu thành ngữ “Where There’s a Will, There’s A Way” (Có chí thì nên), tác giả hàm ý mỉa mai, chua chát trước hoàn cảnh bất lực của mình.

1 Hình 7.7 đưa ra một ví dụ. Khối lượng khớp lệnh khổng lồ và mức giảm giá mạnh của cổ phiếu Capital One Financial vào đầu tháng 10 năm 1998 mô tả một kỷ lục về khối lượng khớp lệnh lớn. Mức giá thấp nhất cho thấy giá cổ phiếu sẽ đổi chiều đi lên. Khối lượng khớp lệnh thường là dấu hiệu then chốt để chỉ sự chuyển hướng thị trường.

3 Bảng 12.1 xuất hiện ở ví dụ.

(*) Greenpeace là tổ chức bảo vệ môi trường quốc tế, được thành lập ở Vancouver, Canada năm 1971. Greenpeace nổi tiếng trong các chiến dịch bảo tồn cá voi. Những năm sau này, Greenpeace quan tâm nhiều đến các vấn đề môi trường như: sự nóng lên toàn cầu, năng lượng nguyên tử, bảo vệ rừng cổ sinh, ...

(*) Rogers, E M và Kincaid, D L (1981) Communication Networks: Hướng đến một kiểu mẫu nghiên cứu mới, The Free Press, New York.

(1) Do J M McLeod và S H Chaffee đề nghị đầu tiên (1977) trong chương ‘Những cách tiếp cận cá nhân đến nghiên cứu truyền thông’ của tác phẩm American Behavioural Scientist, nhưng sau đó đã được chỉnh sửa và ứng dụng đặc biệt vào PR.

(2) Do E Katz và P F Lazarsfeld đề xuất lần đầu tiên trong Personal Influences, Free Press, Glencoe.

(3) Xem Windahl, Signitzer, B với Olson, J (1991) Using Communication Theory, Sage, London để được giải thích thêm.

(4) Grunig, J E và Hunt T (1984) Managing Public Relations, Holt, Rinehart & Winston, New York.

1. Lacrosse: Môn thể thao dùng vợt để bắt và ném bóng

1. Carl Lewis: vận động viên điền kinh người Mỹ, đã đạt 4 huy chương vàng tại Olympic Los Angeles (Mỹ) năm 1984 ở các nội dung 100m, 200m, nhảy xa và chạy tiếp sức 4 x 100m.

1. Walt Whitman (1819 - 1892): Nhà thơ, nhà báo, nhà nhân văn, nhà cải cách thơ người Mỹ, tác giả của tập thơ Lá cỏ nổi tiếng

Mạch thượng tang: nghĩa là dâu trên ruộng, là tên một khúc từ được chép trong Nhạc phủ thi tập thời Hán, bài hát nói về một cô gái hái dâu đã nhanh trí từ chối yêu cầu vô lý của viên thái thú. Tiêu đề này còn ám chỉ tới cuộc gặp gỡ ven bờ ruộng của nhân vật Tang Thanh.

Có nghĩa là đình mười dặm.

Giang Nam Bắc: ý chỉ toàn bộ vùng lưu vực sông Trường Giang.

Ngày mùng Bảy tháng Bảy âm lịch, còn gọi là Thất tịch, là ngày lễ tình yêu của Trung Quốc gắn liền với câu chuyện Ngưu Lang, Chức Nữ. Chức Nữ là cô em út trong bảy nàng tiên, vì bị một người trần là chàng chăn bò Ngưu Lang trộm váy áo khi đang tắm nên đã phải ở lại làm vợ chàng. Nhưng sau đó Thiên Hoàng (Thiên Hậu) đã chia cắt hai vợ chồng họ bằng một dòng sông lớn (dải Ngân Hà) khiến mỗi năm họ chỉ gặp được nhau một lần vào đêm mùng Bảy tháng Bảy. Ở các nước chịu sự ảnh hưởng của nền văn hóa Trung Hoa, người ta vẫn coi ngày này là ngày lễ tình nhân, bày lễ cầu xin chuyện tình ái được như ý.

Lạc Dương: nằm bên bờ sông Lạc Hà, thuộc đồng bằng trung tâm Trung Quốc

Ba câu này đều trích từ một bài kệ Trung quán luận của Long Thọ thiền sư.

Đại ý bài kệ nói về tính không tuyệt đối của vạn vật, không có khởi đầu cũng không có kết thúc.

Hán Vũ Đế: Lưu Triệt (156 TCN - 87 TCN), hoàng đế thứ bảy nhà Tây Hán, trị vì trong khoảng 140 TCN - 87 TCN. Là vị hoàng đế tài ba và có thời gian trị vì lâu thứ ba trong lịch sử Trung Quốc chỉ sau Khang Hy và Càn Long thời Thanh. Dưới triều đại Vũ Đế, uy danh nhà Tây Hán lên đến mức cực thịnh.

Đông Phương Sóc (154 TCN - 93 TCN): học giả nổi tiếng thời Hán Vũ Đế, là người đa mưu túc trí, tinh thông văn sử, nhưng cũng nổi tiếng với tính cách hài hước và tài châm biếm. Ông được vua trọng dụng nhưng không được đề bạt và bị liệt vào dạng lộng thần.

Hôi trong Kiếp Hôi nghĩa là tro bụi.

Kinh Lăng Nghiêm. Phẩm thọ lượng thứ 31.

Phù Tang: tên gọi của nước Nhật Bản thời cổ đại.

Trung Nguyên: chỉ Trung Quốc, theo quan niệm của người xưa, nền văn minh Hoa Hạ là trung tâm của thế giới.

Nguyên văn: “Ngôn hạ vong ngôn nhất thời liễu. Mộng trung thuyết mộng lưỡng trọng hư”. Trích hai câu trong bài Độc thiên kinh (Độc kinh thiền) của tác giả Bạch Cư Dị. Đại ý: Lời nói khi đã nói ra rồi thì cũng chẳng khác gì mộng trong giấc mộng, tất cả đều là hư ảo.

Nguyên văn: “...Quân tu tảo chiết, nhất chi nùng diễm, mạc đãi quá phương phi. Tứ trường ky, uyên ương chúc tữ dục song phi, khả liên vị lão đầu tiên bạch. Xuân ba bách thảo, hiếu hàn thâm xử, tương đối dục hồng y.”

Nguyên văn: “... Ngũ trường ky, phương tâm mật dữ xảo tâm kỳ. Hợp hoan thụ thượng chi liên lý, song đầu hoa hạ, lưỡng đồng tâm xử, nhất đối hóa sinh nhi. Lục trường ky...”

Cửu trường ky là tên một khúc từ thời Tống, được ghi chép trong Nhạc phủ nhũ từ dưới tên tác giả Vô danh thị. Cửu trường ky là chín khung cử, chỉ việc dệt vải. Trong tiếng Trung, ti là sợi, đồng âm với tư là nhớ, người xưa hay dùng việc dệt vải để nói về tình cảm yêu đương nhưng nhớ.

Nguyên văn: “Nhập ngã tương tư môn, tri ngã tương tư khổ. Trường tương tư hề, trường tương ước. Đoản tương tư hề, vô cùng tận.” Dựa trên bốn câu thơ trong bài Trường tương tư (Nhớ nhau đằng đằng) của tác giả Lương Ý Nương (Hậu Chu - Ngũ Đại). Nguyên tác: “Nhập ngã tương tư môn, tri ngã tương tư khổ. Trường tương tư hề, trường tương tư. Trường tương tư hề, vô tận cực.” Dịch thơ: “Bước vào cửa tương tư, mới biết tương tư khổ. Tương tư hoài, dài tương tư. Tương tư dài, dài khôn xiết.” Người dịch: Vũ Ngọc Khánh.

Nguyên văn: “Xuân y. Tổ ti nhiễm tựu dĩ kham bi. Trần thế hôn ô vô nhan sắc. Ứng đồng thu phiến, tòng tư vĩnh khí, vô phục phụng quân thì. Ca thanh phi lạc họa lương trần. Vũ bãi hương phong quyến tú nhân. Canh dục lữ thành ti thượng hận, tôn tiền hốt hữu đoan tràng nhân. Liễm mệ nhi quy, tương tương hảo khứ...”

Bích loa xuân: Một trong mười loại trà nổi tiếng của Trung Quốc, xuất xứ từ vùng Động Đình sơn, Thái Hồ, tỉnh Giang Tô.

Có nghĩa là ngọc phù tím.

Có nghĩa là cờ đầu điệu.

Giang Đông: khu vực phía đông Trường Giang, còn gọi là Giang Tả.

Người Dương gia được nhắc tới có thể là gia tộc Dương Nghiệp đời Bắc Tống, vốn nổi danh với hầu hết thành viên trong gia đình đều là những tướng tài có công với đất nước, trong đó nổi tiếng nhất là truyền thuyết sáu vị cha con huynh đệ hy sinh trong trận chiến chống Liêu và sau đó là đội quân báo thù của các vị quả phụ, tự xưng là Dương gia nữ tướng.

Lương Châu: thuộc Cam Túc, nằm ở phía Tây Bắc Trung Quốc, giáp Mông Cổ về phía Bắc, là nơi tập trung nhiều người Hồi.

Có nghĩa: gặp là hoảng hốt.

Có nghĩa: đẹp dễ mê hồn.

Nguyên văn: “Hoàn quân minh châu song lệ thủy. Hận bất tương phùng vị giá thì.” Hai câu cuối trong bài Tiết phụ ngâm (Bài ca người đàn bà đức hạnh) của tác giả Trương Tích (đời Đường). Bài thơ nói về tâm tình của một người phụ nữ đã có gia đình vì giữ trọn đạo vợ chồng mà từ chối tình cảm của người khác.

Dương Châu: thuộc tỉnh Giang Tô, Đông Nam Trung Quốc, nằm bên bờ bắc sông Trường Giang, từ xưa đã nổi danh là nơi giàu có và nhiều chốn ăn chơi.

Thiếu lâm tự: Chùa Thiếu Lâm, thuộc địa phận Trịnh Châu, tỉnh Hà Nam, nổi tiếng nhờ mối liên hệ với Phật giáo Thiền tông và võ thuật. Thường xuất hiện

trong truyện võ hiệp dưới danh nghĩa “Võ lâm Bắc đẩu” - nơi lãnh đạo võ lâm giang hồ.

Đỉnh Vạn Phật: là đỉnh núi cao nhất của ngọn núi chính Kim Đỉnh thuộc dãy núi Nga Mi với độ cao 3.099m.

Nga Mi: Dãy Nga Mi hay còn gọi là dãy núi Đại Quang Minh nằm ở phía Trung Nam tỉnh Tứ Xuyên thuộc miền Tây Trung Quốc, là một trong Tứ đại Phật giáo danh sơn, là đạo tràng của Phổ Hiền bồ tát.

Xuyên, Thục: đều chỉ vùng đất Tứ Xuyên nằm ở phía tây nam Trung Quốc, trước thời Tần đây là đất của hai nước chư hầu Thục và Ba nên còn có tên là Ba Thục, vùng này nổi tiếng núi non hiểm trở, khó đi lại.

Có nghĩa là ếch gáy đàn.

Lưu thủy: tên một khúc đàn cổ, chỗ này tác giả chơi chữ, có thể hiểu là dòng nước cũng có thể hiểu là khúc nhạc Lưu thủy.

Nguyên văn: “Thục tăng bão lục ỷ. Tây hạ Nga Mi phong. Vị ngã nhất huy thủ. Như thính vạn hác tùng. Khách tâm tây lưu thủy. Dư hưởng nhập sương chung. Bất giác bách sơn mộ. Thu vân ám kỷ trùng.” Nguyên tác Thính Thục tăng Tuấn đàn cầm của tác giả Lý Bạch (thời Đường). Dịch thơ Nghe nhà sư đất Thục tên Tuấn gảy đàn. Người dịch: Nguyễn Phước Hậu.

Lý Bạch (701-762): nhà thơ nổi tiếng thời Đường, thường được gọi là Thi tiên Bá Nha người đất Tấn, gặp và kết bạn với Chung Tử Kỳ ở Hán Dương, cả hai đều là những người giỏi về âm luật. Về sau, Tử Kỳ bệnh chết, Bá Nha đập đàn thề không chơi nữa. Ở đây ý nói đến tình tri âm tri kỷ.

Sử ký: Hàn Yên là cháu Cung Cao Hầu, lúc còn nhỏ là thư đồng của Hán Vũ Đế, sau được vua sủng ái, trở nên cực kỳ giàu có, ở Trường An dùng vàng làm đạn săn bắn, người nghèo luôn đi sau, đánh giết lẫn nhau để nhặt vàng rơi.

Ngũ Lăng: vùng đất phía Tây kinh thành Trường An thời Hán, Đường, nay là thành phố Tây An phía bắc tỉnh Thiểm Tây. Ở đó có lăng mộ năm vua Hán, về sau tập trung nhiều quan lại quý tộc. “Ngũ lăng niên thiếu” chỉ con nhà giàu sang quyền quý.

Theo Sử ký thì Đặng Thông là bày tôi yêu quý của Hán Văn Đế, có lần bị thầy bói bảo sau này chết đói, vua nghe được bèn ban cho núi Thục, cho phép tự đúc tiền tiêu, gọi là tiền Đặng Thông.

Bang hội buôn muối Giang Nam.

Trại buôn ngựa miền Bắc.

Vua trên vùng biển phía nam.

Đường Môn: Thường xuất hiện trong tiểu thuyết võ hiệp như một môn phái chuyên dùng độc ở Tứ Xuyên.

Nguyên văn: “Lai thị không ngôn khứ tuyệt tung. Cánh cách Bồng Sơn nhất vạn trùng.” Trích câu đầu và câu cuối của bài Vô đề tứ thủ kỳ 1(Bài đầu trong bốn bài thơ không đề) của tác giả Lý Thương Ẩn (thời Đường). Đại ý: Bài thơ nói về một mối quan hệ tình cảm (không nhất thiết là tình yêu nam nữ) xa cách và nỗi lòng của người bị bỏ lại không biết cách nào tìm kiếm cố

tri. Ở đây Vi Trường Ca có ý so sánh với câu chuyện gặp gỡ của Hoa Hòa Thượng với người phụ nữ lạ.

Giờ Ngọ: từ khoảng 11 giờ trưa đến 1 giờ chiều, chính ngọ là lúc giữa trưa.

Hán Dương: thuộc tỉnh Hồ Bắc, phía Đông Nam Trung Quốc, nằm phía tây Trường Giang.

Thạch Thành: tên gọi khác của thành Nam Kinh tỉnh Giang Tô, nằm phía đông Trường Giang.

Nguyên văn: “Thiên địa chi du du”, trích từ câu “Niệm thiên địa chi du du” trong bài Đăng U Châu đài ca (Bài ca lúc lên đài U Châu) của tác giả Trần Tử Ngang (thời Đường).

Nguyên văn: “Lộ đoạn nhân sơ tĩnh”. Trích câu thứ hai trong Bài từ theo điệu Bốc toán tử của tác giả: Tô Thức (thời Tống).

Trong tiếng Trung, “trình” và “thành” đồng âm, đều đọc là “chéng”.

Lăng Châu: địa danh cổ thuộc tỉnh Tứ Xuyên, phía Tây Nam Trung Quốc.

Cúng tuần, còn gọi là tuần thất, tiến hành bảy ngày một lần và lập lại bảy lần.

Đêm cúng tuần đầu tiên là đầu thất, đêm cúng tuần cuối (49 ngày) là chung thất, đây là đêm cúng tuần đầu tiên.

Nguyên văn: “Kim phong ngọc lộ nhất tương phùng. Tiệp thẳng khước nhân gian vô số.” Trích hai câu trong Bài từ theo điệu Thước kiều tiên của tác giả Tân Quán (thời Tống). Đại ý: Khổ đầu gồm năm câu của bài từ này đều có ý ám chỉ tới câu chuyện Ngưu Lang - Chức Nữ. Ý của hai câu này là làm tiên dù một năm chỉ gặp nhau được một lần thì niềm hạnh phúc vẫn hơn hẳn làm người trần ngày ngày ở bên nhau. Lý Thành Nhiên nói như vậy để nhắc tới tình cảnh của hân và Tang Thanh, muốn ở bên nhau mà không muốn chịu khổ.

Đi và chạy, trong tiếng Trung đều dùng chữ: “走” (zou).

Hoa sơn chi: còn gọi là hoa dành dành, thường nở vào mùa hè, có sáu cánh uốn cong màu trắng, mùi rất thơm, trông khá giống hoa trà.

Nguyên văn: “Xuân thảo mộ hề thu phong kinh, thu phong bãi hề xuân thảo sinh, khi la tất hề trì quán tẫn, cầm sắt diệt hề khâu lũng bình. tự cổ giai hữu tử, mạc bất ảm hận nhi thôn thanh...” Trích từ bài Phú hận (Bài phú về nỗi oán hận) của tác giả Giang Yêm (Lương - Nam Bắc triều).

Mộng tiêu lộc: sách Liệt tử chép nước Trịnh có người thợ săn bắt được một con hươu, đem giấu vào bụi chuối, sau không nhớ là giấu chỗ nào, than thở tiếc nuối, ngỡ mình nằm mơ. Có kẻ nghe được bèn đi kiếm, tìm thấy hươu mang về, vợ vẫn không tin, cho là đang nằm mộng. Đại ý ám chỉ tình cảnh mộng và thực lẫn lộn, khó phân biệt.

Nguyên văn: “Thanh mục đồ nhân thiếu. Vãn lộ bạch vân đầu.” Trích từ một bài thơ tương truyền của hòa thượng Bồ Đại thời Tống. Ý của hai câu này thể hiện lối sống tự do thoải mái, không màng sự đời.

Nguyên văn: “Mỹ nữ yêu thả nhân, thải tang kỳ lộ gian. Nhu điều phân nhiệm, lạc diệp hà phiên phiên.” Trích bốn câu đầu bài Mỹ nữ thiên của tác

giả Tào Thực (thời Ngụy - Tam quốc). Người dịch: Vi Nhất Tiếu. 3. Bài Mỹ nữ thiên cũng là một bài từ nói về cô gái hái dâu, có ảnh hưởng từ bài từ cổ Mạch thượng tang. Chữ “Tang” trong tên của Tang Thanh nghĩa là cây dâu, do vậy Vi Trường Ca mới liên tưởng hình ảnh người con gái đi trên con đường ven ruộng với Mạch thượng tang và Mỹ nữ thiên.

Bài Mỹ nữ thiên cũng là một bài từ nói về cô gái hái dâu, có ảnh hưởng từ bài từ cổ Mạch thượng tang. Chữ “Tang” trong tên của Tang Thanh nghĩa là cây dâu, do vậy Vi Trường Ca mới liên tưởng hình ảnh người con gái đi trên con đường ven ruộng với Mạch thượng tang và Mỹ nữ thiên.

Nguyên văn: “Vân trì nguyệt vận”, trích một câu trong Kinh Lăng Nghiêm.

Nguyên văn: “Dạ thâm đình vũ khoáng, hoa khai hương mãn đình.” Lấy ý từ một câu trong bài Biếu huynh thoại cựu (Nghe anh họ kể chuyện cũ) của tác giả Đậu Thúc Hưởng (thời Đường). Nguyên tác: “Dạ hợp hoa khai hương mãn đình”, dịch nghĩa: hoa dạ hợp nở, hương thơm bay khắp sân.

Nguyên văn: “Nhật ký tây khuynh”, trích từ câu “Nhật ký tây khuynh, xa đãi mã phiên” chỉ cảnh đường trường mệt mỏi trong bài Lạc thần phú (Bài phú về nữ thần sông Lạc) của tác giả Tào Thực (thời Ngụy - Tam quốc).

Hồ Thiên Trì thuộc khu tự trị Tân Cương, vùng Tây Bắc Trung Quốc.

Nguyên văn: “Tử bất giáo, phụ chi quá”, trích hai câu trong Tam tự kinh.

Kim Đỉnh Vân Hải: biển mây bao quanh Kim Đỉnh, là một cảnh đẹp nổi tiếng của dãy Nga Mi khi mây mù bao phủ ngọn núi chính Kim Đỉnh, nhìn từ trên xuống như chìm trong biển mây.

Nguyên văn: “Giang sơn bất cải tần thì nguyệt. Bán luân ngọc phách cổ kim thu”, trích hai câu trong tác phẩm văn học mạng Hoa hương u u của tác giả Trúc Ảnh Thanh Phong. So với nguyên tác của Trúc Ảnh Thanh Phong có sửa đi một chữ đầu tiên, từ “nhất” thành “bán”, từ một vòng thành nửa vòng. Đây là hai câu tả trăng, câu thứ nhất nêu lên đối tượng được tả là mảnh trăng vẫn sáng như đã có từ thời Tần, câu thứ hai làm rõ ý đó bằng cách so sánh với chiếc vòng ngọc có linh tính tồn tại ngàn đời nay. Bối cảnh là đêm Trung thu, trăng được nhắc đến là trăng tròn chứ không phải trăng bán nguyệt, nên sửa lại theo nguyên tác là một vòng ngọc sáng chứ không phải nửa vòng ngọc sáng như Xương Bồ viết.

Nguyên văn: “Nhân nhân yếu kết hậu sinh duyên, nông chí kim sinh kết mục tiền, nhất thập nhị thì bất ly biệt, lang hành lang toạ chính tuyền kiên.”

Nguyên tác: Sơn ca (Bài ca trong núi) của tác giả Hoàng Tuân Hiến (thời Thanh).

Nguyên văn: “Phù sinh nhược mộng, vi hoan kỷ hà”, trích một câu trong bài Xuân dạ yến đào lý viên tự (Bài tự đêm xuân uống rượu trong vườn đào lý) của tác giả Lý Bạch (thời Đường).

Nguyên tác: “Phù thiên địa giả, vạn vật chi nghịch lý; quang âm giả, bách đại chi quá khách. Nhi phù sinh nhược mộng, vi hoan kỷ hà”, trích toàn bộ câu đầu bài Xuân dạ yến đào lý viên tự (Bài tự đêm xuân uống rượu trong vườn

đào lý) của tác giả Lý Bạch.

1. Khuôn khổ chiến lược cho nữ doanh nhân, Dịch vụ kinh doanh nhỏ, 2003.
2. Trích từ Scotsman, thứ Bảy, ngày 4 tháng 11 năm 2004.
3. Dịch vụ kinh doanh nhỏ, 2003, Carter, Mason và Tagg, 2004.
4. Bộ trưởng Rt Hon Jacqui Smith, Bộ Phụ nữ và Quyền Bình đẳng, phát biểu tại Hội nghị Prowess lần thứ hai, tháng 11 năm 2004.
5. Bộ trưởng Công nghiệp, Jacqui Smith, 2004.

1. Ideo: là một công ty thiết kế mà gần như năm nào cũng đoạt được vài giải thưởng trong khuôn khổ giải “Industrial Design Excellence Awards” - IDEA, giải thiết kế công nghiệp uy tín nhất thế giới. Năm ngoái Ideo đã giành được nhiều nhất với tám giải IDEA.

2. Ngày D (D-day): D trong cụm từ này chỉ được các nhà quân sự dùng để chỉ từ Ngày nổ súng của một chiến dịch. Khi một chiến dịch được dự kiến, thông thường người ta không biết đích xác ngày tháng bắt đầu, vì thế tạm đặt là ngày D. Ngày trước đó gọi là D-1, ngày sau đó là D+1, v.v... Điều này rất tiện vì khi có sự xê dịch về mốc thời gian thì tất cả ngày tháng không phải thay đổi. Điều đó cũng xảy ra trong chiến dịch đổ bộ Normandy. D-day của chiến dịch Normandy là ngày 6/6.

1. No Man's Land: Thuật ngữ được sử dụng rộng rãi trong suốt Chiến tranh thế giới thứ nhất, mô tả vùng đất giữa hai chiến hào của kẻ địch của nhau mà không bên nào mong muốn vượt qua hoặc kiểm soát do nỗi sợ hãi hoặc bị kẻ thù tấn công trong quá trình chiến đấu.

1. Đào tạo chéo (nguyên văn: cross training): Đào tạo nhân viên hiểu biết về hoạt động của nhiều bộ phận khác nhau trong tổ chức nhằm tăng hiệu quả chung.

2. Cứu thế quân (Salvation Army), hay còn gọi Đạo quân Cứu thế: Một giáo phái Tin Lành (Evangelical) thuộc cộng đồng Kháng Cách (Protestant), cũng là một tổ chức xã hội với các hoạt động từ thiện.

3. Adrenaline: Một loại hormone được sản xuất ra bởi cơ thể khi bạn sợ hãi, tức giận hay thích thú, nó làm cho nhịp tim đập nhanh hơn và cơ thể chuẩn bị cho những phản ứng chống lại sự nguy hiểm.

(1) Nhân vật gốc ngỗ nghịch trong truyện cổ tích Anh.

(1) Supply-side dynamic.

(1) Hockey card – một thứ bài ở Mỹ trên đó in hình các cầu thủ khúc côn cầu và các thông tin về họ (ND).

(1) The Godfather: tác phẩm văn học nổi tiếng của Mario Puzo đã được chuyển thể thành phim.

(2) Beemer là tên gọi chung cho xe hơi của hãng xe BMW.

(3) Sam Walton: ông vua bán lẻ ở Mỹ, người thành lập tập đoàn bán lẻ Wal-Mart (ND).

(4) Cơ sở chăm sóc sức khỏe và sắc đẹp, nơi này thường có phòng tắm hơi - ND.

(5) Ikea là một hãng của Thụy Điển chuyên bán lẻ đồ trang trí nội thất nổi tiếng thế giới (ND).

(6) Blue hair ball.

(7) Young Republicans.

(8) Hiệp hội Horatio Alger có tên đầy đủ là Hiệp hội Horatio Alger của những người Mỹ lỗi lạc (Horatio Alger Association of Distinguished Americans) được hình thành năm 1947 nhằm vinh danh những thành tựu của các cá nhân người Mỹ xuất sắc và thành đạt mặc dù phải trải qua các nghịch cảnh và cũng với mục đích nhấn mạnh tầm quan trọng của giáo dục đại học và bậc cao hơn đại học (ND).

(1) Pavlov là nhà tâm lý học, sinh lý học và bác sĩ người Nga, đã đoạt giải Nobel y học năm 1904. Ông nổi tiếng với định luật về “phản xạ có điều kiện” rút ra từ việc nghiên cứu chức năng dạ dày của chó.

(1) Tên một loại dược phẩm có chức năng tương tự như thuốc giảm đau Panadol (ND).

(2) Nhân vật trong tiểu thuyết 101 chú chó đốm của Dodie Smith

(3) Nhân vật phản diện chính trong phần 4 của bộ phim nổi tiếng Chiến tranh giữa các vì sao (ND).

(4) Trong bản gốc tiếng Anh là “Geisha” (ND).

(5) Trong thời Cận đại, cộng đồng tín đồ thanh giáo buộc những Kẻ ngoại tình phải đeo lên ngực áo chữ A màu đỏ thẫm (chữ A viết tắt của “Adultery”, tức là “ngoại tình”).

(6) Trận đấu play-off

(1) Alpha Male là người đàn ông điều khiển hoạt động của một nhóm và người khác phải tuân phục họ dù muốn hay không, bởi lòng kính trọng hoặc quyền lực của họ.

(1) Beta Male là người cạnh tranh để giành lấy vị trí của Alpha Male, thường thì Beta Male lệ thuộc vào Alpha Male và hành động như thể họ xếp thứ hai sau Alpha Male. Beta Male có thể trở thành một Alpha Male tương lai.

(2) Thuật ngữ chỉ nhóm chuyên gia cố vấn đưa ra những lời khuyên hoặc ý tưởng về các vấn đề kinh tế, chính trị, xã hội.

(3) MBA: Thạc sĩ Quản trị Kinh doanh.

(4) Chuỗi thức ăn là một dãy gồm nhiều loài sinh vật có quan hệ dinh dưỡng với nhau, loài đứng trước là thức ăn của loài đứng sau.

(5) Money Man

(6) Firestarter

(7) Finder/Minder/Grinder

(8) Xem phần trước về thuật ngữ “kéo cò”.

(9) Mud flap

(10) Pile-on – Người khờ khạo (xem lại phần giải thích thuật ngữ phía trên).

(11) Wealthy.

(12) Rich.

- (13) Line of credit.
- (14) Giống Alpha Male, nhưng là nữ giới thay vì nam giới (ND).
- (15) Double Income, No Kids.
- (16) Một quỹ hưu trí ở Hoa Kỳ
- (17) Registered Retirement Savings Plan (RRSP) (Hoa Kỳ)
- (18) Pardon – tiếng Pháp, đồng thời cùng nghĩa trong tiếng Anh (ND).

(1) Human Right: Quyền con người.

(2) Rule of thumb

Phòng Bầu dục: Văn phòng chính thức của tổng thống Mỹ, nằm ở cánh Tây của Nhà Trắng, được xây dựng năm 1902.

gallon = 3,78 lít

1. Nhân vật trong dân gian của Anh, người đã thoát cảnh nghèo khó và trở nên giàu có.

2. Âm thanh lớn phát ra khi hai vật va chạm vào nhau.

1. Chuyện gì đến sẽ đến.

2. Mueller của xứ Borneo.

3. Nhân vật trong một chuỗi phim của George Lucas.

4. Pacific Asia Travel Association (Hiệp hội Du lịch châu Á Thái Bình Dương), làm việc với sứ mệnh thúc đẩy sự phát triển có trách nhiệm của ngành du lịch trong khu vực châu Á Thái Bình Dương.

1. Là một buổi hòa nhạc được tổ chức ở hai địa điểm cùng vào ngày 13 tháng 7 năm 1985. Sự kiện này được tổ chức bởi Bob Geldof và Midge Ure để gây quỹ cứu trợ cho nạn đói ở Ethiopia.

2. Là một Enterovirus có khả năng sinh sôi trong đường tiêu hóa, ổn định trong môi trường acid, kể cả acid dịch dạ dày.

1. Đơn vị tiền tệ của Malaysia.

1. OECD (Organisation for Economic Co-operation and Development): Tổ chức Hợp tác và Phát triển Kinh tế.

2. Tỉ phú người Anh, sáng lập tập đoàn Virgin bao gồm hơn 400 công ty.

3. Doanh nhân người Anh gốc Malaysia, là người sáng lập Tune Air Sdn, AirAsia với khẩu hiệu “Tất cả mọi người đều có thể bay”.

1. Bandung là thành phố lớn thứ ba của Indonesia.

2. Là một hoàng tộc châu Âu có nguồn gốc từ xứ Wales, Anh.

3. Giống chó đốm.

4. Tờ báo tiếng Anh phát hành tại Malaysia.

1. Lyndon Baines Johnson: Tổng thống Hoa Kỳ thứ 36, nắm cương vị từ năm 1963 đến 1969.

1. S.W.R.D. Bandaranaike: Thủ tướng thứ tư của Sri Lanka vào năm 1956, bị ám sát bởi một tu sĩ Phật giáo vào năm 1959.

2. Một đại lộ lớn và nổi tiếng của thành phố Paris.

3. Câu lạc bộ đêm nổi tiếng ở Paris, được sáng lập năm 1889 bởi Joseph Oller và Charles Zidler.

4. Một thành phố ở miền Nam nước Ý.
5. Là một trong những công viên lớn nhất ở London.
1. Mã cầu (polo): Môn thể thao gồm nhiều người chơi, chia thành hai đội, mỗi đội sẽ cố gắng dùng gậy đánh bóng vào cầu môn của phe đối phương.
2. Xì dách: Là một dạng chơi bài trong đó người chơi chiến thắng khi được 21 điểm.
3. Nhóm hát nữ của Mỹ, một trong những nhóm nghệ sĩ chủ đạo của Motown Records trong suốt thập niên 1960.
1. Tên một loại bia của hãng Castle Lager.
2. Hay còn gọi là pecco, một loại trà đen.
3. Tên một bộ phim, ở đây ý tác giả muốn nói tới là điệu nhảy đặc trưng trong bộ phim đó.
4. Đội bóng bầu dục quốc gia New Zealand.
5. Một vận động viên điền kinh người Jamaica, người đang giữ kỷ lục thế vận hội và thế giới ở các nội dung chạy 100 mét với 9,58 giây, 200 mét với 19,19 giây.
6. Vận động viên nhảy sào người Nga, hai lần đoạt huy chương vàng Olympic (2004 và 2008), ba lần vô địch thế giới (2005, 2007 và 2013), người được coi là nữ vận động viên nhảy sào tài năng nhất mọi thời đại.
7. Còn được gọi là đá Ayers, là một khối kiến tạo sa thạch ở phía Nam của Northern Territory, miền Trung nước Úc, cách Alice Springs về phía Nam 335 km.
1. Nhà báo, phát thanh viên và một tác giả người Anh.
2. The Special Air Service là một trung đoàn của quân đội Anh được thành lập vào ngày 31 tháng năm 1950, một phần của lực lượng đặc biệt Anh (UKSF).
3. Một kính ngữ Á Rập có nghĩa đen là “đàn anh” và mang ý nghĩa “nhà lãnh đạo và/hoặc thống đốc”.
4. Tên một bức tượng trong Blue Earth, Minnesota. Là biểu tượng của công ty The Minnesota Valley.
5. Một nhân vật được sử dụng trong quảng cáo thuốc lá Marlboro.
6. Là trang phục truyền thống có nguồn gốc từ Indonesia và được phụ nữ ở Indonesia, Malaysia, Brunei, Myanmar, Singapore, miền nam Thái Lan, Campuchia và một phần phía nam của Philippines sử dụng.
1. Danh hài người Mỹ.
2. Bạn có thể tìm hiểu kỹ hơn ở chương 9 của cuốn sách.
1. Cricket: Môn thể thao chơi trên sân cỏ gồm hai đội, một đội sẽ ném bóng vào cọc gôn và có một người của đội còn lại sẽ dùng gậy đánh quả bóng đó.
2. Madison được mệnh danh là đại lộ thời trang của New York.
3. Tên một loại bánh ở Malaysia.
- (1). Nguyên văn câu này là ‘Rồng mắc cạn thì bị tôm chế giễu’ (Người dịch).
- (2). Đây là một kiểu chơi chữ, vì hai chữ ‘hoảng sợ’ trong tiếng Trung Quốc

cũng đồng âm với chữ ‘hoàng’ tức là màu vàng. Nếu dịch ra tiếng nước ngoài, thì khó lột tả được nét dí dỏm của nó (Người dịch).

(1). Đây là một trường hợp chơi chữ. Trong chữ Hán, chữ “Trần” là họ Trần và chữ “trầm” là nhấn chìm đều có âm đọc giống nhau là “chén” (nhưng viết khác nhau là và), chữ Hoàng trong họ Hoàng có âm đọc trùng với chữ hoàng trong hoàng đế và , còn chữ thần tướng cũng có âm đọc là chén (Người dịch)

(1). Nguyên văn: ‘Người trông vào áo quần, ngựa trông vào cái yên’ (Người dịch).

Tương ứng với câu “Nước đến chân mới nhảy”.

Đậu Nga: tên nhân vật nữ chính trong vở kịch Đậu Nga oan của Quan Hán Khanh, nội dung kể về một người đàn bà bình thường chết oan, khiến trời đất cũng phải rung động.

Adult Video: phim người lớn.

Hatsukashi: tiếng Nhật, dịch ra có nghĩa là “xấu hổ quá đi mất”.

A Đồng Mộc là nhân vật cậu bé robot.

Tiên Ti: Là một dân tộc thiểu số thời cổ, ở vùng Đông Bắc, Nội Mông, Trung Quốc.

Hoa Cỗ: là một điệu múa dân gian, gồm một nam, một nữ, một người gõ thanh la, một người gõ trống, cùng múa.

Trong tiếng Hán, từ 同学 tức bạn học, học trò, được đọc là /tongxue/, và tên của Tiết Đồng 薛桐 đọc là /xuetong/, đọc ngược lại thành /tongxue/, lúc đọc ngược tên của Tiết Đồng và từ “học trò” phát âm giống nhau.

AFC: Liên đoàn bóng đá châu Á.

Mắt mí lót: đôi mắt dài, nhỏ, đuôi mắt hơi xếch, đặc trưng của người Á Đông.

Auguste Rodin: tên đầy đủ là François-Auguste-René Rodin (1840 – 1917) họa sĩ người Pháp, thường được biết đến là một nhà điêu khắc. Ông là điêu khắc gia hàng đầu của Pháp thời bấy giờ và đến nay, tên tuổi của ông được nhắc đến khắp trong và ngoài giới nghệ thuật.

Siberia: nằm ở phía đông nước Nga, trải dài từ dãy núi Ural tới Thái Bình Dương, có thời tiết rất khắc nghiệt và rừng thông Taiga nổi tiếng.

Xúc cốt công: một môn võ trong bộ Cửu Dương Thần Công, tự co rút xương lại cho thân hình bé đi.

Chữ “chảy nước mũi” - 流涕 /liu ti/ đọc hơi giống với chữ 流体 /liu ti/, chỉ khác ở thanh điệu.

Đoán số: một trò chơi truyền thống của Trung Quốc, một người đưa mấy ngón tay biểu thị con số, người khác đồng thời cũng đưa tay ra so giống khác nhau để phân định thắng thua.

Lôi Phong: là người lính tham gia Quân giải phóng Nhân dân Trung Quốc năm 1960, là biểu tượng anh hùng của Trung Quốc, một tấm gương tận tụy, xả thân, quên mình vì Tổ quốc.

“Não tàn” là một cách nói rất phổ biến của người Trung Quốc, đặc biệt là dân mạng, dùng để chỉ những người làm những chuyện quái lạ, những chuyện

trên Sao Hỏa.

“Trư” và “châu” trong tiếng Trung phát âm giống nhau.

Bài tập dưỡng sinh “Lòng biết ơn” là một trong những bài tập thể dục buổi sáng của ngành Cảnh sát Trung Quốc.

Kỷ Jura là một kỷ trong niên đại địa chất kéo dài từ khoảng 200 triệu năm trước. Kỷ Phấn trắng hay kỷ Creta là một đơn vị chính trong niên đại địa chất, bắt đầu từ khi kết thúc kỷ Jura khoảng $145,5 \pm 4,0$ triệu năm trước.

Biển Caspi hay Lý Hải là hồ nước lớn nhất trên thế giới, nằm giữa Nga ở bờ phía bắc và Iran ở bờ phía nam. Đông tây giáp các nước Turkmenistan, Kazakhstan và Azerbaijan. Vì không thông với đại dương nên đây đúng là một hồ nước tuy mang tên “biển”. Hồ này cũng được gọi là biển vì nước hồ có vị mặn của muối.

Zhukovsky (1847-1921): nhà toán học, vật lý học người Nga. Ông là người đặt nền móng cho ngành khí động học Nga.

Lớp Đảng nghiệp dư: trước khi học cảm tình Đảng thì ở Trung Quốc, mỗi một địa phương đều có một lớp học về Đảng, sau mỗi khóa học sẽ tổ chức thi, thi đỗ mới có thể tiếp tục học sang lớp cảm tình Đảng.

Truyện cô tiên Kaguya: thủy tổ của tiểu thuyết Nhật Bản. Không rõ ai là tác giả và ra đời lúc nào, nhưng có thể truyện này đã được một ông quan hay tăng nhân giỏi chữ Hán viết cuối thế kỷ thứ IX.

Âu Dương Tu (1007 - 1072) có tên tự là Vĩnh Thúc, hiệu “Tuý Ông”, là nhà thơ thời Tống ở Trung Quốc.

Daniel Bernoulli (1700-1782): người đầu tiên xây dựng lý thuyết khí động học, ông đã áp dụng các ý tưởng để giải thích các định luật của Boyle.

Tiết đại thử: một trong hai mươi tư tiết của một năm tính theo Âm lịch, tiết đại thử vào tháng Năm Âm lịch, lúc nóng nhất.

Đàn nhị hồ: một loại đàn dân tộc của Trung Quốc, hơi giống đàn nhị của Việt Nam. Với người Trung Quốc, đàn nhị hồ cũng giống như đàn vĩ cầm của Tây phương, người ta chỉ cần nghe tiếng đàn là có thể cảm nhận sự đẹp đẽ, buồn bã, đau thương và hạnh phúc mà nó có thể khơi dậy từ trong lòng.

Đài Tomato: thuộc đài truyền hình vệ tinh Phương Đông.

Đài Apple: thuộc đài truyền hình vệ tinh Hồ Nam.

Tiếng Nga: nghĩa là “Tôi yêu em”.

Tôi yêu em / Tôi yêu em đến nay chừng có thể / Ngọn lửa tình chưa hẳn đã tàn phai; / Nhưng không để em bận lòng thêm chút nữa, / Hay hồn em phải gợn sóng u hoài. / Tôi yêu em âm thầm, không hy vọng, / Lúc rụt rè, khi hăm hực lòng ghen, / Tôi yêu em, yêu chân thành, đắm đắm, / Cầu cho em được người tình như tôi đã yêu em. / (Thúy Toàn dịch)

Một thước: khoảng 1/3 mét.

Hãng kem nổi tiếng nhất thế giới của Mỹ.

Câu thơ trong bài Hàm Dương thành đông lâu của tác gia Hứa Hồn. Có nghĩa là: “Mây khe vừa nổi, trời sau gác. Mưa núi sắp qua, gió khắp lầu.” (bản dịch

của Điệp Luyến Hoa).

Bugatti Veyron: dòng xe được mệnh danh là “ông hoàng tốc độ”, nổi tiếng thế giới.

Ngôn ngữ trên mạng, “bóc tem” ở đây là chỉ người đầu tiên comment một chủ đề mới trên diễn đàn.

Chủ thớt: ngôn ngữ trên mạng, từ “thớt” ở đây là “thread” (chủ đề), ý chỉ người lập ra chủ đề mới trên diễn đàn.

Sư mẫu và sư công: tên gọi vợ/chồng của sư phụ (người thầy của mình), đây là cách gọi cổ của người Trung Quốc.

Chữ “trượng” có nghĩa là “chồng”.

(12): Thuật ngữ trường đại học được sử dụng trong bài viết này bao gồm các Đại học, Trường Đại học, Học viện, Viện có đào tạo trình độ đại học.

(13): Khoản 1 Điều 4 Luật doanh nghiệp năm 2005

(14): Trịnh Thị Hoa Mai, Kinh tế tư nhân Việt Nam trong tiến trình hội nhập, NXB Thế giới, Hà Nội, 2008, tr.15

(15): Xem chi tiết tại <http://dantri.com.vn/c202/s202-387255/mo-rong-lien-ket-giua-nha-truong-va-doanh-nghiep.htm>, truy cập ngày 20/9/2011

(16): Phạm Văn Thắng, Mở rộng liên kết giữa nhà trường và doanh nghiệp, chi tiết tại <http://dantri.com.vn/c202/s202-387255/mo-rong-lien-ket-giua-nha-truong-va-doanh-nghiep.htm> , thứ hai, 29/03/2010

(17): Giáo dục Hà Lan nổi tiếng thế giới về chất lượng đào tạo và giảng dạy. Các cơ sở giáo dục đại học và sau đại học Hà Lan cung cấp khoảng 1.150 chương trình và các khóa học quốc tế. Hà Lan có hai hình thức đào tạo bậc đại học: đào tạo chú trọng thực hành độc lập các công việc mang tính nghiên cứu theo chuẩn lý thuyết hoặc nghề nghiệp; và đào tạo theo hướng khoa học ứng dụng mang tính thực tiễn, chuẩn bị cho sinh viên sẵn sàng làm việc với một nghề nghiệp cụ thể (xem chi tiết tại <http://www.nesovietnam.org/Vietnamese-students/vn/dhes>)

(18): Final report “Good Practices in University - Enterprise Partnerships” xem chi tiết tại http://gooduep.eu/index.php?option=com_content&task=view&id=24&Itemid=49

(19): Nguyên bản tiếng Anh: Spin-off company - A new independent company formed from a larger company by the larger company selling or distributing new shares in the spinoff company.

(20): Final report “Good Practices in University - Enterprise Partnerships” xem chi tiết tại http://gooduep.eu/index.php?option=com_content&task=view&id=24&Itemid=49

(38): Sonobe và Otsuka (2011) đã chỉ ra nhiều bằng chứng thực nghiệm rằng thương nhân đóng vai trò rất quan trọng trong sự phát triển của các cụm công nghiệp.

(39): Cách phân chia này có thể gặp phải một vấn đề đó là 25 doanh nghiệp không được tham gia vào phần đào tạo nào có thể sẽ không hợp tác với chúng

tôi khi tiến hành khảo sát. Nếu chúng tôi không có thông tin về hoạt động kinh doanh của nhóm doanh nghiệp không được đào tạo này thì chúng tôi sẽ không thể tiến hành nghiên cứu được. Để có thể thu thập được thông tin từ những doanh nghiệp này, chúng tôi dự định cung cấp các bằng đĩa đào tạo cho họ sau khi tiến hành khảo sát.

40. Vietnam: Entrepreneurship, Relationships, and Utilization by Dana Shawish at

http://experience.hec.ca/campus_abroad_internationaux/2011/07/15/vietnam-entrepreneurship-utilization-and-relationships/

41. By EmmetStiff

http://experience.hec.ca/campus_abroad_internationaux/2011/07/27/good-morning-vietnam-2/

42. Business visit: FECON by Louis-David uin at

http://experience.hec.ca/campus_abroad_internationaux/2011/07/14/business-visit-fecon/

(21): Bài viết cho Hội thảo “Hợp tác công tư giữa các trường đại học và doanh nghiệp: So sánh thực tiễn châu Âu và Việt Nam”, Đại học Ngoại thương/Đại học Seinajoki (Finland), Hà Nội tháng 11/2011.

(22): ThS. Trần Mai Ước. Giáo dục Việt Nam với xu thế toàn cầu hóa, Hội thảo khoa học “Giáo dục Việt Nam – Nguồn nguyên khí quốc gia”, Trường Đại học Kinh tế - Tài chính Tp. Hồ Chí Minh, 2010, tr.108.

(23): Đảng Cộng sản Việt Nam (2011): Văn kiện Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XI, Nxb. Chính trị Quốc gia, Hà Nội., tr.320.

(24): Đảng Cộng sản Việt Nam (2011): Chiến lược phát triển kinh tế – xã hội 2011 - 2020, Nxb. Chính trị Quốc gia, Hà Nội, tr.19.

(25): Đảng Cộng sản Việt Nam (2011): Chiến lược phát triển kinh tế – xã hội 2011 - 2020, Nxb. Chính trị Quốc gia, Hà Nội, tr. 48.

(26): Đảng Cộng sản Việt Nam (2001): Văn kiện Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ IX, Nxb. Chính trị Quốc gia, Hà Nội, tr.108.

(27): Đảng Cộng sản Việt Nam (2006): Văn kiện Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ X, Nxb. Chính trị Quốc gia, HN, tr.206 – 207.

(28): Đảng Cộng sản Việt Nam (2011): Văn kiện Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XI, Nxb. Chính trị Quốc gia, HN, tr.106.

(29): Đảng Cộng sản Việt Nam (2011): Văn kiện Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XI, Nxb. Chính trị Quốc gia, HN, tr.320.

(30): Đảng Cộng sản Việt Nam (2011): Chiến lược phát triển kinh tế – xã hội 2011 - 2020, Nxb. Chính trị Quốc gia, Hà Nội, tr.48.

(31): 12 tiêu chuẩn bao gồm: 1: Bối cảnh; 2: Chuẩn đầu ra; 3: Chương trình đào tạo tích hợp; 4: Giới thiệu về kỹ thuật; 5: Các trải nghiệm thiết kế - triển khai; 6: Không gian làm việc kỹ thuật; 7: Các trải nghiệm học tập tích hợp; 8: Học tập chủ động; 9: Nâng cao năng lực về kỹ năng của giảng viên; 10: Nâng cao năng lực giảng dạy của giảng viên; 11: Đánh giá học tập; 12: Kiểm định

chương trình. Xin xem thêm trong: Hồ Tấn Nhựt, Đoàn Thị Minh Trinh (biên dịch), Cải cách và xây dựng chương trình đào tạo kỹ thuật theo phương pháp tiếp cận CDIO, NXB ĐHQG-HCM, 2009 (Bản dịch tiếng Việt từ nguyên bản: E.F. Crawley, J. Malmqvist, S. Östlund, D. Brodeur, Rethinking Engineering Education: The CDIO Approach, Copyright © 2007 Springer

Science+Business Media, LLC. All Rights Reserved)

(32): ThS. Trần Mai Ước (2011), Áp dụng mô hình CDIO – Bước đi cần thiết hướng tới đào tạo theo nhu cầu xã hội trong quá trình hội nhập, Hội thảo hướng nghiệp 2011 “Đào tạo gắn với nhu cầu xã hội”, Trường Đại học khoa học xã hội & nhân văn Tp.HCM, Báo Giáo Dục Tp. HCM, tr.53.

(34): Đảng Cộng sản Việt Nam (2011): Văn kiện Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XI, Nxb. Chính trị Quốc gia, HN, tr.103.

(35): Đảng Cộng sản Việt Nam (2011): Văn kiện Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XI, Nxb. Chính trị Quốc gia, HN, tr.103.

(36): Đảng Cộng sản Việt Nam (2011): Văn kiện Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XI, Nxb. Chính trị Quốc gia, HN, tr.103.

(37): Đảng Cộng sản Việt Nam (2011): Văn kiện Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XI, Nxb. Chính trị Quốc gia, HN, tr.191.

(1): Blume, L. Und Fromm, O. (2000): Wissenstransfer zwischen Universitäten und regionaler Wirtschaft: Eine empirische Untersuchung am Beispiel der Universität Gesamthochschule Kassel. In Vierteljahrshefte zur Wirtschaftsforschung 69. Jahrgang, Heft 1/2000, S. 109–123.

(2): OECD (1999): Managing National Innovation Systems. Paris: OECD 1999.

(3): Eurostat (1999): Forschung und Entwicklung: jährliche Statistiken 1990-1998. Statistisches Amt der Europäische Gemeinschaften, Luxemburg, 1999

(4): BMBF (1998): Forschungslandkarte Deutschland. CD-ROM -Ausgabe, Stand 07/98

(5): Reinhardt, M. (2001): Wissens- und Technologietransfer in Deutschland: ein langer Weg zu mehr Effizienz. In ifo Schnelldienst, 54. Jg.

(6): Schroeder, D., F.U. Fuhrmann und W. Heering (1991), Wissens- und Technologietransfer, Berlin: Duncker & Humblot

(7): Abramson, H.N. et. al. (Hrsg.) (1997), Technology transfer systems in the United States and Germany. Lessons and perspectives, Washington, D.C.: National Academy Press.

(8): Reinhard, M. (2000), Knowledge and technology transfer and innovation policy, TSER study for the European Commission, München: Ifo Institute for Economic Research.

(9): Schmoch, U. (2000), »Konzepte des Technologietransfers«, in: Schmoch, Licht, Reinhard (2000), 3–13.

(10): ISI (2000): Wissens- und Technologietransfer in Deutschland.

(11): Reinhardt, M. (2001): Wissens- und Technologietransfer in Deutschland:

einlanger Weg zu mehr Effizienz. In ifo Schnelldienst, 54. Jg.

Phu nhân Stoner: Bà là giảng viên ngôn ngữ học tại Đại học Pittsburgh, bang Pennsylvania. Bà là một trong những người đọc cuốn “Giáo dục Karl Witte” và áp dụng thành công với con mình.

Nguyên bản “pay envelope”: là hình thức trả lương cũ, nghĩa là mỗi tuần/tháng, người lao động được trả một phong bì trong đó có chứa tiền lương của họ.

Đạo luật liên bang của Mỹ ban hành năm 1993, trong đó có quy định người sử dụng lao động phải đảm bảo công việc cho người lao động khi họ nghỉ phép vì các lý do chữa trị bệnh tật hay những lý do gia đình.

Sách được Alpha Books mua bản quyền và xuất bản vào năm 2008.

1. Cựu chủ tịch kiêm Tổng giám đốc tập đoàn General Electric.

1. Thánh nhân là người hoàn hảo, thông thiên lý. Thiệt nhân là người không làm ác, đầy lòng nhân. Hai loại người này chẳng có ở đời, cho nên Khổng Tử chẳng thấy. Kém hai hạng người trên, có hạng quân tử và hạng hữu bằng là bậc bền chí theo đường lành.

* Chúng tôi sử dụng cụm từ “một trong những doanh nghiệp đầu tiên” giới thiệu một sản phẩm hoặc dịch vụ nào đó vì chúng tôi không thể kiểm chứng được là doanh nghiệp này có thực sự là công ty đầu tiên tung ra sản phẩm hoặc dịch vụ đó hay không. Tuy thế, các nhà cách tân mà chúng tôi phỏng vấn đều khẳng định rằng đó là ý tưởng nguyên bản của họ và họ không hề sao phỏng lại sản phẩm của công ty nào khác.

Ashram: một trung tâm nghiên cứu và suy niệm ở Ấn Độ

Kế hoạch Ponzi: kế hoạch đầu tư lừa đảo của Charles Ponzi. Theo đó, nhà đầu tư sẽ nhận được khoản lợi nhuận cao bất ngờ từ tiền của chính nhà đầu tư trước đó thay vì doanh thu từ hoạt động kinh doanh chân chính.

Tập đoàn lớn của Mỹ kinh doanh trong lĩnh vực điện và khí đốt tự nhiên.

Năm 2000, Enron là tập đoàn lớn thứ bảy của Mỹ. Thế nhưng sang năm 2001, Enron sụp đổ sau khi nhiều thành viên trong ban lãnh đạo bị cáo buộc mắc sai phạm trong nhiều hoạt động kinh tế và tài chính (theo Columbia Eraychopedia)

Công ty viễn thông của Mỹ: Năm 2002, WorldCom phá sản sau vụ tai tiếng vướng vào một loạt những sai phạm về tài chính kế toán.

Công ty viễn thông của Mỹ cung cấp dịch vụ mạng máy tính toàn cầu.

Công ty viễn thông của Mỹ. Năm 2002, Adelphia dính vào vụ bê bối nghiêm trọng khi người ta phát hiện ra công ty này chiếm dụng tài chính và hoạt động kế toán mờ ám.

Đòn bẩy (leverage) của công ty môi giới là nguyên tắc mà mỗi công ty môi giới cho phép các thành viên giao dịch với số tiền lớn hơn gấp nhiều lần số tiền mà họ có trong tài khoản. Chính nhờ có Leverage mà các thành viên có thể tham gia vào kinh doanh với số tiền rất nhỏ, thậm chí là 1\$!

Nifty Fifty: một thuật ngữ dùng để chỉ 50 loại cổ phiếu trên thị trường Chứng

khoản New York được coi là những cổ phiếu tăng trưởng bền vững cho đến những năm 1960, 1970.

Bán khống (Short sale): là một nghiệp vụ trên thị trường tài chính được thực hiện nhằm mục đích lợi nhuận thông qua giá chứng khoán giảm. Ví dụ: Giả sử công ty XYZ bán cổ phiếu với giá 10 đôla/cổ phiếu. Một người kinh doanh bằng hình thức này sẽ đi vay 100 cổ phiếu của công ty XYZ và bán đi ngay lập tức để thu về 1000 đôla. Nếu giá cổ phiếu của công ty XYZ giảm xuống chỉ còn 8 đôla/cổ phiếu thì anh ta chỉ phải bỏ ra 800 đôla để mua lại 100 cổ phiếu và trả cho công ty XYZ như ban đầu. Như vậy anh ta lãi 200 đôla.

The life of Riley: một loạt chương trình truyền thanh về các tình huống hài hước trong thập niên 1940. “Living the life of Riley” gợi nên một cuộc sống sung túc, thoải mái, thường là dựa trên mồ hôi công sức của người khác.

Men Not Working, and Not wanting Just Any Job.

The Gray Lady: tên hiệu của The New York Times do thời báo này có truyền thống đăng tải các bài viết dài và ít hình ảnh minh họa đi kèm.

Các nhà phê bình thường đề cập tới Ben Bernanke với biệt danh Ben ‘trực thăng’ vì trong một bài nói chuyện năm 2002 về hiện tượng giảm phát, ông phát biểu rằng để chống lại nạn giảm phát, ông sẽ dùng trực thăng bay khắp nước Mỹ để thả tiền xuống đất.

An accommodative Federal Reserve: tác giả muốn đề cập tới chính sách tiền tệ điều chỉnh của Fed, theo đó Fed tăng cung tiền phục vụ cho mục đích cho vay của các ngân hàng.

Boobus Americanus.

Down payment

ARM: adjustable-rate mortgage.

Uncle Sam

Federal National Mortgage Association (FNMA): Hiệp hội vay thế chấp quốc gia.

Federal Home Loan Mortgage Corporation (FHLMC): Tập đoàn vay mua nhà trả góp liên bang.

Prime loans

Dollar maximums

Government National Mortgage Association (GNMA): trực thuộc Bộ Gia cư và Phát triển Đô thị (HUD), có nhiệm vụ cung cấp tiền cho các khoản cho vay của Chính phủ dành cho các hộ gia đình có nhu cầu nhưng không đủ khả năng mua nhà.

Pass-through certificates

Home equity lines of credit (HELOCs)

Tập đoàn bán lẻ hàng đầu thế giới. Ở đây, tác giả sử dụng cách nói hình ảnh, ngụ ý người dân Mỹ dùng các khoản tiền vay để mua hàng tiêu dùng.

Hedge funds

Interest-only loans

Recourse loans

Negative amortization ARM: phân bổ khoản nợ ra để trả dần trong các khoảng thời gian khác nhau, song không trả lãi đủ và đúng thời hạn, khiến số dư nợ tăng lên.

IPO – initial public offerings

Page views

Click-throughs

The National Association of Realtors – NAR

Thảm họa hàng không Hindenberg: Ngày 6 tháng 5 năm 1937, khí cầu Hindenberg đã bốc cháy trong khi cố gắng hạ cánh tại New Jersey, Mỹ. 36 trên tổng số 97 người đã thiệt mạng.

Herbert Morrison: phóng viên đài truyền thanh Hoa Kỳ, nổi tiếng nhờ những bài viết sống động về thảm họa Hindenberg. Câu nói “Ôi, nhân loại” (Oh the humanity) của Morrison đã trở thành câu cửa miệng của người Mỹ.

Baby boom

Nhân vật chính trong cuốn “Những cuộc phiêu lưu của Tom Sawyer” của nhà văn Mark Twain.

Thế hệ X (Generation X): Những người sinh ra vào những khoảng thời gian có tỉ lệ sinh cao sau Chiến tranh Thế giới thứ hai. Ở Mỹ, thuật ngữ này được sử dụng lần đầu tiên vào năm 1964, để chỉ thế hệ bùng nổ dân số của nước này. Xem thêm trang 194.

Layaway

Crowding out: Trong kinh tế học, “hiệu ứng chèn ép” xảy ra khi Chính phủ tăng chi tiêu cho khu vực công thông qua việc phát hành trái phiếu, thu bớt vốn tài lực của khu vực tư và có xu hướng đẩy lãi suất thị trường lên cao.

Dow Jones Industrial Average

I Owe You

Congressional Budget Office

Giống với USA – tên tiếng Anh viết tắt của Hợp chủng quốc Hoa Kỳ (The United States of American).

Electoral College

Staggered senatorial terms

Kế hoạch trọng yếu của Hoa Kỳ do ngoại trưởng Mỹ George Marshall khởi xướng nhằm tái thiết và thiết lập nền móng vững chắc hơn cho các quốc gia Tây Âu, đẩy lui chủ nghĩa cộng sản sau Đại chiến Thế giới thứ hai.

Fiat currency. Ở đây tác giả muốn phân biệt tiền tượng trưng và tiền tệ được đảm bảo giá trị bằng hiện vật.

Inflation risk

Purchasing power risk

Because there's a bull market somewhere

Bank certificates of deposit (CDs)

Risk tolerance

Investment horizon

Diversification

American depositary receipt: một loại cổ phiếu được mua bán tại thị trường Hoa Kỳ song lại đại diện cho một số lượng cổ phiếu nhất định của một tập đoàn nước ngoài (theo Investopedia)

Là một hệ thống điện tử về giá mua và bán của cổ phần OTC, sản phẩm của Cục báo giá quốc gia (National Quotation Bureau). Khi nhắc đến Pink Sheets người ta còn hiểu là việc mua bán cổ phần OTC.

International

Global

Penny stocks là loại chứng khoán có mệnh giá nhỏ, do các công ty rất nhỏ tung ra thị trường. Ở thị trường tài chính Mỹ, thuật ngữ ‘Penny stock’ được hiểu là những loại chứng khoán có trị giá thấp hơn 5 đôla/cổ phiếu, và được mua bán bên ngoài những thị trường hối đoái lớn như NYSE, NASDAQ hay AMEX.

The National Association of Securities Dealers.

Property trust.

Current ratio, hay còn được gọi là liquidity ratio, cash asset ratio, hoặc cash ratio.

Quick ratio

Acid-test ratio

Operating profit margin

Net profit margin

Return on equity

Debt to total assets

Long-term debt to total capitalization

Debt to equity (debt ratio)

Fixed-charge coverage

Price to earnings

Price to book value

Price to sales

Dividend payout

Dividend yield

Bản tiếng Anh của cuốn sách này xuất bản vào năm 2007.

Trong hoạt động “carry trade”, các nhà đầu cơ lấy vốn từ một nước có lãi suất thấp và đầu tư vào nước có lãi suất cao hơn rồi thu lợi nhuận từ chênh lệch đó.

Passive foreign investment trust - PFIT

Ngân hàng đầu tư hàng đầu của Mỹ

Một nhà thơ nổi tiếng của Mỹ

Business confidence

Alan Greenspan đã giữ chức chủ tịch Fed từ năm 1987 tới năm 2006

Chicken Little: nhân vật hoạt hình đã bị một quả sồi rơi vào đầu và luôn tin rằng trời sắp sập xuống.

Dự đoán của tác giả vào năm 2006 - Lời người dịch.

Mortgage-backed securities

Detroit: thành phố lớn nhất của bang Michigan, trung tâm công nghiệp sản xuất xe hơi của Mỹ.

Baby boomers: những người sinh từ năm 1946 đến 1964, sau Chiến tranh Thế giới thứ hai. Hiện họ đang ở trong độ tuổi kiếm được nhiều tiền nhất.

Kế hoạch Marshall hay còn được gọi với cái tên “Kế hoạch phục hưng châu Âu” do Mỹ vạch ra. Sau Chiến tranh Thế giới thứ hai, 16 nước châu Âu đã bị tổn thất kinh tế nặng nề. Mỹ đã đồng ý viện trợ cho 16 nước này tổng cộng 17 tỷ đôla để phục hồi kinh tế.

IOU (viết tắt của I Owe You – Tôi nợ ông/bà): một chứng từ ghi nợ phi chính thức dưới dạng một văn bản cam kết trả một khoản nợ, ví dụ, các khoản vay cá nhân và các dịch vụ chuyên môn.

Trận chiến Normandy (tháng 06 năm 1944): quân Đồng minh tiến vào lãnh thổ châu Âu từ phía Tây để làm giảm sức mạnh của quân đội Đức. Mỹ đã thiệt hại tới 40.000 binh sĩ, nhưng cuối cùng quân Đồng minh cũng mở được đường vào Berlin.

Iwo Jima: một hòn đảo ở phía nam Nhật Bản. Trong Chiến tranh Thế giới thứ hai, từ ngày 19 tháng 2 đến 26 tháng 3 năm 1945, quân Mỹ đã mở cuộc tiến công ác liệt vào Iwo Jima nhằm chiếm và kiểm soát các sân bay trên đảo.

Chú Sam (Uncle Sam): một cách gọi Chính phủ Mỹ.

Rumpelstiltskin: chú lùn vui tính, lạc quan trong truyện cổ Grim.

Rubin: cựu Bộ trưởng Bộ Tài chính Mỹ thời Bill Clinton.

Producer price index: chỉ số giá sản xuất.

Consumer price index: chỉ số giá tiêu dùng.

Dự đoán này của tác giả được đưa ra vào năm 2006. Thực tế đã chứng minh những dự đoán này chính xác đến năm 2008 (chú thích của người biên tập).

Church Lady: một nhân vật nữ trong chương trình “Trực tiếp tối thứ bảy” của truyền hình Mỹ.

Grem (grain): đơn vị đo trọng lượng bằng 0,0648 gam.

Spanish mill dollar: đơn vị tiền tệ có giá trị bằng 1/1000 đôla.

“This note is legal tender for all debts, public and private, and is redeemable in lawful money at the United States Treasury, or at any Federal Reserve Bank.”

Ounce (ao-xơ): đơn vị đo lường bằng 28,35 gam vàng.

TIPS: Treasury inflation protected securities.

Personal Consumption Expenditure

William McChesney Martin Jr. – con trai của luật sư và chủ ngân hàng nổi tiếng William McChesney Martin, thường được gọi là William McChesney Martin con, giữ chức vụ chủ tịch Fed từ năm 1951 đến năm 1970.

IOU nothing

Continental dollar: loại tiền giấy do một số thuộc địa Mỹ phát hành sau cuộc Chiến tranh Cách mạng bắt đầu từ năm 1775.

(*) μg : microgram = 1 phần triệu gram

(**) mg: miligram = 1 phần ngàn gram

(*) Hạ khô thảo: là loại cây thân thảo, sống nhiều năm, cao 20 - 40 cm, có thể tới 70 cm, thân vuông màu hơi tím

(*) Đào nhân là loại cây nhỏ, cao 3 - 4 mét, thân nhẵn, thường có chất nhầy

(*) Câu đằng: là một loại dây leo, thường mọc nơi mát. Lá mọc

(*) Thanh bì: vỏ quả quýt còn xanh.

(*) Diêm phu tử: ở Việt Nam còn gọi là cây muối, chu môi, dã sơn, sơn bút.

(*) Bệnh scorbut: bệnh do thiếu sinh tố C, gây ra do chế

(*) Đỗ trọng: Loài cây song tử diệp, vỏ có tơ, dùng làm thuốc.

(*) Ngũ bội tử: là những túi

(*) Một dạng sưng mủ trong ruột và phổi.

Dưa Hami: còn gọi là Dưa vàng Hami (tên tiếng Anh: Hami melon hay Chinese Hami melon), còn có tên dưa tuyết (snow melon), có nguồn gốc từ Tân Cương, Trung Quốc.

(*) Trĩ mũi: chỉ chung bệnh viêm mũi hay thối mũi.

(**) Bạch biến là một bệnh mất sắc tố ở da, lông, tóc.

(*) Lát sơn trà là sơn trà

(*) Hoa tuyền phúc, tên khoa học là *Inula Japonica* Thunb, thuộc họ hoa cúc, bộ phận dùng làm thuốc là hoa khô.

(*) Ban xuất huyết: thương tổn cơ bản của da và niêm mạc do hồng cầu thoát ra ngoài mao mạch và niêm mạc.

(**) GOT, GPT: GOT, GPT là enzym thúc đẩy sự tạo thành các axit amin ở gan và nhiều cơ quan khác của cơ thể, sẽ bị phân hủy rất nhanh sau khi ược tạo thành, trong máu một người khỏe mạnh, sẽ có một lượng nhất định GOT, GPT bị đào thải. Nhưng khi một cơ quan nội tạng bị thương tổn, sẽ có một lượng lớn tế bào bị phân hủy, enzym này sẽ dần dần bị thải ra ngoài, lượng GOT, GPT trong máu sẽ tăng cao. Những căn bệnh có thể phát sinh khi chỉ số GOT trong máu tăng cao: viêm gan, xơ gan, ung thư gan, nhồi máu cơ tim, chứng teo cơ, viêm cơ, tán huyết. Những căn bệnh có thể phát sinh khi chỉ số GPT trong máu tăng cao: viêm gan, gan nhiễm mỡ...

Tam cao: chỉ chứng bệnh cao huyết áp, mỡ trong máu cao, cholesterol cao.

1. Theo thuyết vụ nổ tạo ra vũ trụ (N.D).

2. Management Information Systems: Các hệ thống quản trị thông tin được đưa vào trong các máy vi tính (N.D).

3. 1 inch = 2,54cm

1. Tên của một hãng cung cấp thực phẩm ăn nhanh (fast food). Ở đây chỉ sự lười biếng, muốn có ngay, không cần công sức hay suy nghĩ (N.D)

1. EBI: Học viện Kinh doanh Trí tuệ (Enlightened Business Institute) (N.D).

1. Đây nói đến những trở ngại cho tâm linh do chấp trước, phân biệt có - không, thường - đoạn... (nhị biên), ngã - pháp, lý - sự, phiền não - giải thoát... (nhị chương) (N.D)

2. Hay tam khổ: khổ từ bên trong, khổ từ bên ngoài, khổ do thiên nhiên (N.D).

3. Diễn viên điện ảnh Mỹ, thường đóng vai người hùng miền Viễn Tây, rất thành thạo với chiếc dây thòng lọng (N.D.).

1. Ngài Huyền Trang dịch là Năng Đoạn Kim Cương Bát Nhã Ba La Mật Đa Kinh - “Năng đoạn” nghĩa là “có thể chặt”. “Chedika” nghĩa là cắt, chặt, đập vỡ. Tác giả dịch là The Diamond Cutter nghĩa là người hay dụng cụ dùng để chặt kim cương (N.D).

1. Nguyên tác Anh ngữ là “the Conqueror”, “người Chinh phục”, chúng tôi chuyển dịch thành “Thế tôn” cho quen thuộc với Phật tử Việt Nam (N.D).

1. Ngày 2/2. Ở Hoa Kỳ, Canada, có truyền thuyết cho rằng đây là ngày có con sóc đất (groundhog, woodchuck, marmot hay ground squyrrel) từ trong hang chui ra. Nếu nó không nhìn thấy bóng nó (trời âm u), tức là mùa đông sắp hết. Nếu ngược lại, trời nắng, nó sẽ lại chui vào hang để ngủ, tức là mùa đông sẽ kéo dài thêm sáu tuần nữa.

1. Viết tắt của National Aeronautics and Space Administration: Cục Quản trị Hàng không và Không gian Quốc gia Hoa Kỳ, thành lập năm 1958 (N.D).

2. ‘Boart’ hay ‘bort’ là loại kim cương kết tinh bất toàn, không có giá trị (N.D).

3. I-dit (Yiddhish): Ngôn ngữ được xem như tiếng Do Thái quốc tế, một dạng tiếng Đức cổ và có những từ mượn tiếng Hebrew (Do Thái cổ) và ở nhiều ngôn ngữ hiện đại được người Do Thái ở Đông và Trung Âu sử dụng. (N.D.)

4. Drek là tiếng I-dít, nghĩa là rác rưởi. Nếu bạn đang quấy rầy một doanh nhân Ấn Độ thì bạn thay thế từ này bằng từ karab. Nếu ông ta là người Nga thì bạn bảo musor. Thế nào bạn cũng làm chủ được vấn đề. Khi bạn mua đá quý từ một người khác thì chúng luôn luôn là “rác rưởi”. Khi bạn bán đá quý cho người khác - dù cho đấy chính là những viên đá “rác rưởi” mà sáng nay người khác đã chào bán cho bạn - chúng luôn là một mitzia hay một “món hời không thể tin được”.

5. Điều này đặt tiền đến nỗi chỉ đáng thực hiện đối với cái mà chúng tôi gọi là hàng “có chứng chỉ” hay hàng cao cấp.

1. Video Cassette Recorder: Máy ghi hình ảnh âm thanh.

2. Health Maintenance Organization: Tổ chức Bảo trì sức khỏe - một dạng bảo hiểm sức khỏe trả tiền trước bao gồm các quyền lợi chăm sóc sức khỏe toàn diện tập trung vào giữ gìn sức khỏe và phòng ngừa bệnh tật.

3. Cartel: Liên hiệp, hiệp hội các công ty.

IPO (viết tắt của cụm từ tiếng Anh Initial Public Offering) nghĩa là phát hành cổ phiếu ra công chúng lần đầu. Đây là thử thách đầu tiên và quan trọng đối với bất cứ doanh nghiệp nào.

Plastics: (nghĩa đen) là dẻo; (nghĩa bóng) là mềm dẻo, mềm mỏng. Ý nói “hãy xuôi theo thời thế.”

Chứng chỉ A là một trong số các khoá được học sinh Anh và học sinh quốc tế lựa chọn. Học sinh được chọn từ 4 đến 6 môn học khác nhau, mỗi môn được chia thành 2 phần riêng biệt AS và A2

NBA tên viết tắt của National Basketball Association, là giải bóng rổ nhà nghề dành cho nam tại Bắc Mỹ.

Cuốn sách đã được Thái Hà Books mua bản quyền và xuất bản năm 2008.

Cuốn sách đã được Alpha Books mua bản quyền và xuất bản năm 2012.

Dao xếp Thụy Sĩ là loại dao đa năng có từ thời La Mã cổ đại. Cái tên Swiss Army Knife còn được dùng để gọi cho những thứ có tính đa năng-đa dụng vì độ bền và tính đa dụng đã trở thành “huyền thoại” của loại dao này. Tác giả sử dụng cụm từ này với ẩn ý một lời khuyên sắc bén, có giá trị, tiện dụng và phù hợp.

Cuốn sách đã được Alpha Books mua bản quyền và xuất bản năm 2008.

Acro Yoga là sự kết hợp linh hoạt của bộ môn yoga, nhào lộn và massage kiểu Thái.

Tequila là loại rượu mạnh cất từ một quả nhiệt đới, chủ yếu ở Mexico.

Cả hai cuốn sách này đã được Nhà xuất bản Trẻ mua bản quyền và xuất bản tại Việt Nam.

Cuốn sách đã được Alpha Books mua bản quyền và xuất bản năm 2008

Cuốn sách đã được Thái Hà Books mua bản quyền và xuất bản năm 2011.

Cuốn sách đã được First News mua bản quyền và xuất bản năm 2012.

Cuốn sách đã được Alpha Books mua bản quyền và xuất bản năm 2011.

Cuốn sách đã được Alpha Books mua bản quyền và xuất bản năm 2007.

Ý chỉ một người nào đó bị rơi vào hoàn cảnh chán nản lặp đi lặp lại.

Anita Martel là cộng sự của Perry-Martel International và là một nhà quản lý đạt Chứng chỉ kiểm tra BarOn EQ-I. Bà dành cả cuộc đời mình cho việc hỗ trợ các nhà lãnh đạo, cá nhân và các nhóm làm việc trong việc tăng cường tính hiệu quả cũng như phát huy tối đa tiềm năng của họ. Muốn biết thêm thông tin chi tiết hoặc tham gia bài kiểm tra, bạn có thể gửi e-mail đến anitam@perrymartel.com.

Địa chỉ trang web của Dennis Smith: www.WirelessJobs.com – địa chỉ e-mail: dennis@wirelessjobs.com

Dave Howlett là người sáng lập kiêm giám đốc điều hành của trang www.realhumanbeing.org. RHB đăng cai tổ chức các buổi thuyết trình về văn hóa công ty, bán hàng và kết nối mạng. Bạn có thể liên lạc với Howlett theo địa chỉ e-mail: dhowlett@realhumanbeing.org.

Simon Stapleton - giám đốc kiêm nhà đổi mới trong ngành công nghệ thông tin - đã thực hiện sứ mệnh của mình là giúp đỡ các nhà lãnh đạo mới nổi trong lĩnh vực này phát triển sự nghiệp, cũng như con người họ. Blog của ông là www.simonstapleton.com. Bạn có thể liên hệ với ông qua địa chỉ e-mail:

simon@simonstapleton.com.

Steven Rothberg là chủ tịch kiêm người sáng lập của CollegeRecruiter.com, có trang web là www.CollegeRecruiter.com – trang tin tuyển dụng hàng đầu dành cho sinh viên đại học.

Dave Mendoza là một diễn giả và là một nhà tư vấn về nguồn nhân lực. Là đối tác của RecruitingBlogs.com, Dave Mendoza là một trong 20 người kết nối mạng toàn cầu trên LinkedIn. Bạn có thể biết thêm thông tin chi tiết về Dave Mendoza tại www.linkedin.com/in/davemendoza/ hoặc www.sixdegreesfromdave.com.

Để xem những lời nhận xét của Steve Duncan, hãy vào www.linkedin.com/in/steveduncan/.

Jason Alba là giám đốc điều hành của JibberJobber.com. Bạn có thể tìm thấy thông tin về Jason tại địa chỉ www.linkedin.com/in/jasonalba/.

Matt Massey là Chủ tịch của drive2 Inc., một công ty về năng lực lãnh đạo. Bạn có thể tìm thấy thông tin về ông tại www.linkedin.com/in/drive2/.

Joseph Nour là Giám đốc điều hành của hãng Protus IT Solutions, chủ sở hữu của trang web www.campaigner.com, một dịch vụ tiếp thị qua e-mail dành cho các doanh nghiệp quy mô nhỏ và vừa.

Jill Tanenbaum là chủ tịch công ty Jill Tanenbaum Graphic Design & Advertising. Bạn có thể xem thêm thông tin về Jill tại trang www.jtdesign.com.

Để xem những lời khen ngợi của Ross Macpherson, chủ tịch của Career Quest, hãy vào trang www.yourcareerquest.com.

Steve Panyko từng là chuyên viên cấp cao tại AT&T Bell Laboratories, Motorola, Harris Corporation, và ITT. Ông cũng từng là giám đốc điều hành của bốn công ty cổ phần tư nhân mà chính ông đã giúp thành lập, huy động vốn và dẫn dắt tới thành công. Giờ đây, Steve làm việc cho văn phòng Colorado Springs của Perry-Martel International. Để liên hệ với Steve bạn hãy vào địa chỉ www.linkedin.com/in/sfpanyko/.

(*) Đô-la được tính bằng tỷ

1. ROI: Return on investment - Lợi tức đầu tư

1. Chief executive officer

2. Virginia Woolf (1882 - 1941) là một tiểu thuyết gia và một nhà văn tiểu luận người Anh được coi là một trong những nhân vật văn học hiện đại lừng danh nhất thế kỉ XX.

1. Tên gọi tắt của Coca - cola.

2. PAR: Problem - Action - Result

3. Flat organization.

1. Fedex: Tập đoàn chuyển phát nhanh hàng đầu thế giới

2. Return on investment

3. Các phát thanh viên nổi tiếng ở Mỹ

4. Các phát thanh viên nổi tiếng ở Mỹ

5. Các phát thanh viên nổi tiếng ở Mỹ
6. Các phát thanh viên nổi tiếng ở Mỹ
7. Một thương nhân người Texas, chạy đua vào Nhà Trắng các năm 1992 và 1996.

1. John River: Danh hài nổi tiếng người Mỹ
2. Elizabeth Dole: Nhà chính trị người Mỹ, từng phục vụ cho chính quyền tổng thống Ronald Reagan và Geogre Bush.
3. Ca sĩ nhạc dance nổi tiếng người Australia
4. Palm Springs: Một thành phố tên sa mạc thuộc hạt Riverside, bang California

1. Eleanor Roosevelt: Đệ nhất phu nhân của Tổng thống Franklin D.Roosevelt.

2. Rehabilitation Act

(1) Cuốn sách này đã được Thái Hà Books xuất bản.

(1) Monopoly còn gọi là Cờ Tỷ Phú, là một loại trò chơi do Parker Bros - một nhãn hiệu của công ty đồ chơi Hasbro sản xuất. Người chơi đấu với nhau để giành tài sản thông qua những hoạt động kinh tế được cách điệu trong đó có mua bán, cho thuê và trao đổi tài sản bằng cách sử dụng tiền, trong khi những người chơi lần lượt di chuyển xung quanh bàn cờ theo mỗi lần gieo xúc xắc.

(2) IRAs: Tài khoản tiết kiệm cá nhân dùng cho hưu trí, phù hợp với thuế thu nhập cá nhân. Keogh: Tài khoản hưu trí cho các chủ doanh nghiệp tự làm chủ, cho các cổ đông và nhân viên trong công ty.

(3) Employee savings plan: Một tài khoản đầu tư chung được cung cấp bởi người sử dụng lao động cho phép nhân viên dành một phần lương trước thuế của họ để tiết kiệm hưu trí.

(4) Là cơ hội được chơi lại một cú đánh không bị phạt. Thường thường nó được tính ở cú phát bóng trên bệ phát 1 hay 10. Hình thức đánh mulligan nằm ngoài luật gôn và chỉ xảy ra ở những cuộc chơi không chính thức.

(1) RBC (The Royal Bank of Canada - Ngân hàng quốc gia Canada) Dain Rauscher không cung cấp các khoản thuế và tư vấn pháp luật. Mọi quyết định liên quan đến vấn đề thuế hay pháp luật của các khoản đầu tư của bạn nên được thảo luận với nhà tư vấn thuế và pháp luật riêng.

(*) Chú ý: Số phần trăm ở mỗi cột không được là 100%. Vì nguồn tài chính của mỗi người khác nhau nên bạn có thể thêm vào hoặc bớt đi các khoản chi tiêu. Tuy nhiên, ngân quỹ của bạn phải là tổng 100% thu nhập.

(1) Ted Turner tên đầy đủ là Robert Edward Turner III, sinh ngày 19/11/1938 tại Cincinnati, Ohio, Mỹ. Ông là người sáng lập ra kênh truyền hình CNN (Cable News Network) - mạng truyền hình cáp đầu tiên ở Mỹ thực hiện phát sóng 24 giờ suốt 7 ngày trong tuần.

(1). Lassi: Loại đồ uống được chế biến từ sữa chua và sữa.

(1). Martin Luther King. Jr (15/1/1929 – 4/4/1968) là nhà hoạt động dân quyền Mỹ gốc Phi và là người đoạt giải Nobel Hòa Bình năm 1964. Ông là

một trong những nhà lãnh đạo có ảnh hưởng lớn nhất trong lịch sử Hoa Kỳ cũng như lịch sử đương đại của phong trào bất bạo động.

(2). Henry Wadsworth Longfellow (1807 – 1882): Là nhà thơ người Mỹ, tác giả của nhiều tập thơ nổi tiếng: The Song of Hiawatha (Bài ca về Hiawatha), A Psalm of Life (Bản thánh ca của cuộc đời), Excelsior...

(3). Theodore Roosevelt (1858 – 1919): Tổng thống thứ 26 của Hoa Kỳ.

(4). Michael Jordan (1963): Là cầu thủ bóng rổ nhà nghề nổi tiếng thế giới của Mỹ đã giải nghệ. Anh được coi là một trong những cầu thủ bóng rổ vĩ đại nhất mọi thời đại, và là người đã phổ biến môn bóng rổ của NBA (National Basketball Association - Liên đoàn bóng rổ quốc gia Mỹ) ra toàn thế giới trong thập niên 1980, 1990.

(5). Mahatma Gandhi (1869 – 1948) là anh hùng dân tộc Ấn Độ đã chỉ đạo cuộc kháng chiến chống chế độ thực dân của Đế quốc Anh và giành độc lập cho Ấn Độ với sự ủng hộ nhiệt liệt của hàng triệu người dân. Trong suốt cuộc đời, ông phản đối tất cả các hình thức khủng bố bạo lực và thay vào đó, chỉ áp dụng những tiêu chuẩn đạo đức tối cao.

(6). Jack Welch là cựu Chủ tịch kiêm Tổng giám đốc tập đoàn General Electric. Ông có công lớn trong việc phát triển GE. Tạp chí Fortune tặng cho ông danh hiệu “CEO tạo ra giá trị cao nhất thế giới”. .sup .sup

(7). Edgar Allan Poe (1809 – 1849) là nhà văn, nhà viết kịch, nhà phê bình, nhà thơ Mỹ. Poe là ông tổ của thể loại truyện trinh thám và hình sự, có ảnh hưởng tới Arthur Conan Doyle (tác giả loạt truyện về Sherlock Homes).

(8). Aristotle (384 – 322 TCN) là nhà triết học, nhà giáo dục và nhà khoa học Hy Lạp cổ đại.

(9). Arthashastra là tác phẩm của một quan chức cao cấp và nhà hiền triết trong triều Chandragupta, vương triều Maurya, thế kỉ 4 TCN, Kautilya, tiếng Việt là “Luận về bốn phận” (một số tác giả nước ngoài dịch là “Khoa học chính trị”).

(10). Shakespeare (26/4/1564 – 23/4/1616) là nhà thơ và nhà soạn kịch người Anh lừng danh thế giới. Ông viết khoảng 38 vở kịch và nhiều loại thơ khác, đặc biệt là thơ sonnet.

(11). Ronald Reagan (1911 – 2004) là tổng thống thứ 40 của Hoa Kỳ

(12). Wal-Mart: “Đế chế” bán lẻ có doanh thu lớn nhất thế giới, do Sam Walton thành lập năm 1962.

(13). Costco: Tập đoàn bán lẻ đứng thứ 5 ở Mỹ. Lúc mới hình thành, Costco chỉ là cửa hàng nhỏ lẻ ở Seatt le vào năm 1983, đến nay đã có 457 cửa hàng, hầu hết tập trung ở Mỹ, ngoài ra còn có ở Canada, Anh, Hàn Quốc, Đài Loan, Nhật Bản. Costco đang trở thành đối thủ cạnh tranh đáng lưu ý của “đại gia” Walmart.

(14). Starbucks: Thương hiệu cà phê nổi tiếng trên toàn thế giới, có trụ sở ở Seatt le, Washington, Hoa Kỳ..

(15). Apple: Tập đoàn công nghệ máy tính của Mỹ có trụ sở chính đặt tại

Silicon Valley, San Francisco, bang California.

(16). Amazon.com: Công ty thương mại điện tử đa quốc gia có trụ sở tại thành phố Seattle, bang Washington, Hoa. Đây là nhà bán lẻ trực tuyến lớn nhất Hoa Kỳ.

(17). Arnold Palmer: Cầu thủ chơi gôn chuyên nghiệp người Mỹ, được xem là tay gôn vĩ đại nhất trong lịch sử của môn thể thao gôn chuyên nghiệp/nhà nghề.

(18). Ralph Waldo Emerson (1803 – 1882): Là nhà viết tiểu luận, nhà thơ, triết gia người Mỹ, và cũng là người đi đầu trong phong trào tự lực cánh sinh và triết lý siêu việt (tiếng Anh là transcendentalism).

(1). Malcolm Gladwell: Tác giả cuốn sách “Những kẻ xuất chúng”.

(2). Johannes Gutenberg (1390-1468) là công nhân và nhà phát minh người Đức. Ông đã phát minh ra phương pháp in dấu vào những năm 1450.

(3). John Chambers: Giám đốc điều hành của Cisco Systems. Trên 10 năm gần đó, Chambers đã đưa công ty từ cấp hạng trung thành công ty hàng đầu trên thế giới. Do đó, ông được mệnh danh là “Giám đốc điều hành của tương lai”.

(4). John Chambers: Giám đốc điều hành của Cisco Systems. Trên 10 năm gần đó, Chambers đã đưa công ty từ cấp hạng trung thành công ty hàng đầu trên thế giới. Do đó, ông được mệnh danh là “Giám đốc điều hành của tương lai”.

(5). Numbers USA: Tổ chức phi lợi nhuận của những người không phân biệt đảng phái chính trị, hoạt động nỗ lực để ổn định dân số nước Mỹ.

(6). Medicare và Medica: Chương trình chăm sóc sức khỏe do chính phủ Mỹ tài trợ.

(7). Nguyên gốc là “buy-cott”. Trước đó, tác giả sử dụng từ “boy-cott” (có nghĩa là “tẩy chay”) để thể hiện phản ứng không đồng tình của khách hàng. Khi quan điểm thay đổi, khách hàng “chuộc lỗi” bằng cách quay trở lại sử dụng sản phẩm của Whole Foods, tác giả sử dụng lối chơi chữ “buy-cott”, để chuyển tải được lối chơi chữ của tác giả, người dịch đã sử dụng từ “mua chay”.

(8). Daniel Pink: Học giả người Mỹ, tác giả cuốn “Một tư duy hoàn toàn mới – Bán cầu não phải sẽ thống trị tương lai”. .sup

(1). Birmingham: Thành phố miền Bắc Alabama và cũng là thành phố lớn nhất tiểu bang Alabama với số dân hơn 240.000 người

Context dependent behavior

Driving While Distracted

Asperger syndrome

Executive skills

Neuroscientists

Jekyll and Hyde Behaviors

Lost and Found

White matter

Gray matter

A quadrillion= 1,000,000,000,000,000 (10¹⁵)

Functional magnetic resonance imaging

Amygdala

Insula

The fight-or-flight response

Plasticity of brain

Hot and cool cognition

Neurotransmitter

Limbic system

Attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD)

Positive psychology

Premark Principle

Grandma's Law

1. Một sản phẩm hoặc dịch vụ đôi mới được gọi tắt là một đôi mới.

2. VP: Phó chủ tịch. Mgr: Nhà quản lý. Proj: Dự án.

Vấn đề nan giải là vấn đề có tính chất khó khăn dai dẳng, khó xử lý và kiểm soát tới mức không thể giải quyết được.

6-Sigma (Six Sigma) là một hệ phương pháp cải tiến quy trình dựa trên thống kê nhằm giảm thiểu tỷ lệ sai sót hay khuyết tật đến mức 3,4 lỗi trên mỗi triệu khả năng gây lỗi bằng cách xác định và loại trừ các nguồn tạo nên dao động (bất ổn) trong các quy trình kinh doanh.

Học thuyết Deming: Học thuyết về quản lý chất lượng, do William Edwards Deming – nhà thống kê nổi tiếng người Mỹ – đưa ra. Deming chủ trương theo dõi chặt chẽ mọi quá trình sản xuất bằng công cụ thống kê. Vòng tròn Quản lý chất lượng của Deming gồm bốn yếu tố: lập kế hoạch, thực hiện kế hoạch, kiểm tra và khắc phục sai lỗi.

Đây là thuật ngữ do Richard Buchanan đưa ra, chỉ nền văn hóa thiết kế cũ.

Cuốn sách WorldChanging: A User's Guide for the 21st Century (Làm thay đổi thế giới: Kim chỉ nam cho thế kỷ XXI) của cây bút Mỹ Alex Steffen giới thiệu những sản phẩm, xu hướng, công trình kiến trúc và dịch vụ mang tính sáng tạo, có lợi cho Trái đất.

Tetra Pak là tập đoàn kinh tế chuyên sản xuất bao bì bằng giấy carton do tỷ phú Ruben Rausing (Thụy Điển) sáng lập. Bao bì Tetra Pak được làm bằng giấy carton, có thể tái chế.

Trường phái Bauhaus do nhà thiết kế Walter Gropius khởi xướng năm 1919, bắt nguồn từ thành phố Weimar, miền Đông nước Đức, nhằm tôn vinh tính thực dụng và đơn giản.

Dãy số Fibonacci: dãy số nổi tiếng do nhà toán học người Ý Leonardo Fibonacci (1175-1250) tìm ra, được biến hóa vô tận.

Ô tô lai là loại hình phương tiện ghép, sử dụng từ hai nguồn nhiên liệu trở lên

cho động cơ, thường nhiên liệu chính vẫn là xăng và nguồn nhiên liệu thứ hai là điện.

Khóa dính Velcro: Loại khóa quần áo có hai dải, một dải nhám, một dải trơn, khi kéo sẽ dính chặt lại với nhau.

FTSE 100: Chỉ số cổ phiếu của 100 công ty có giá trị vốn hóa lớn nhất được niêm yết trên Sàn Giao dịch Chứng khoán London (LSE), được bắt đầu từ ngày 3/1/1984, với điểm sàn là 1.000).

1. Lean và 6 Sigma: Biện pháp cải tiến hoạt động của doanh nghiệp bằng cách loại bỏ lãng phí một cách hệ thống dựa vào nỗ lực hợp tác theo nhóm.

2. Hệ thống sản xuất tinh gọn (lean): Phương pháp cải tiến có hệ thống, liên tục và tập trung vào việc tạo thêm giá trị cho khách hàng cùng lúc với việc loại bỏ các lãng phí (wastes) trong quá trình sản xuất/cung cấp dịch vụ.

1. Godfather: một tác phẩm rất nổi tiếng của nhà văn Ý Mario Puzo.

1. CPA: certified public accountant.

1. Lục căn: bao gồm mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý

2. Hiền giả: Chỉ Hiền giả Minh Triết, người đang thực hành và ứng dụng phương pháp Thiền Minh Triết (Phát triển Lực Nhiệm Màu và Sự Thông Minh Sâu thẳm bên trong).

3. Phật Tâm Danh: Tên dùng để kích hoạt sự Thông Minh Sâu Thẳm mà tác giả đã ấn chứng cho người học và thực hành các Phương pháp Duy Tuệ.

1. Garrison Keillor (7/8/1942): là nhà văn châm biếm, nhà thơ trào phúng, nhà soạn kịch người Mỹ.

1. S&P 500: Cổ phiếu trung bình của 500 công ty thuộc Standard & Poor.

1. Chỉ số Dow Jones: Chỉ số trung bình công nghiệp Dow Jones, là một trong vài chỉ số thị trường chứng khoán, do Charles Dow tạo ra. Ông là chủ báo The Wall Street Journal và đồng sáng lập viên của công ty Dow Jones & Company vào thế kỷ XIX.

1. Chuỗi cửa hàng quần áo dành cho phụ nữ.

1. Là vở kịch mang tên Waiting for Godot của nhà văn được giải Nobel Văn học Samuel Beckett. Đây là tác phẩm nói về hai người đàn ông cả đời chỉ biết chờ đợi một nhân vật không quen biết tên là "Godot".

1. Bono: Nghệ danh của học sĩ, ca sĩ, doanh nhân và nhà hoạt động xã hội người Ireland, Paul David Hewson.

2. WWF (World Wildlife Fund): Quỹ bảo vệ đời sống thiên nhiên thế giới.

3. The Body Shop: Nhà sản xuất và bán lẻ toàn cầu các sản phẩm mỹ phẩm có nguồn gốc và cảm hứng từ thiên nhiên.

4. Joe Boxen: Hãng đồ lót của Mỹ.

1. Là chất dẫn truyền thần kinh, có tác dụng giảm đau.

1. Là khoa học ứng dụng liên quan tới việc tổ chức và sắp xếp mọi thứ sao cho con người có thể sử dụng chúng dễ dàng và an toàn.

1. Chuyên gia marketing và thương hiệu.

4. Rainmaker (Người tạo mưa): ngày nay khái niệm này được sử dụng để chỉ

người bán hàng xuất sắc – người mang thu nhập về cho tổ chức, dù đó là tổ chức lợi nhuận hay phi lợi nhuận.

1. Chamanisme: một loại hình tôn giáo cho rằng một người nào đó, do bẩm sinh hay sau một thay đổi căn bản về cơ thể hoặc tâm lý, tinh thần, có khả năng giao tiếp với các siêu linh, các vong hồn bằng cách hồn thoát khỏi xác, hoặc thần thánh, ma quỷ nhập vào mình, để cầu xin với siêu linh một điều gì.

2. Chữ cái đầu của các từ Meaning – ý nghĩa; Moat – hào; Management – quản lý; Margin of safety – biên an toàn.

3. Sticker price: là giá bán lẻ sản phẩm mà nhà sản xuất đề nghị, thông thường giá này có thể thương lượng được.

Viết tắt của các từ tiếng Anh: Energy: năng lượng, Energize: kích thích, Edge: sắc sảo, Execute: thực hiện, Passion: đam mê.

Đạo luật Sarbanes-Oxley, còn được biết với tên Đạo luật Sarbox là một trong những luật căn bản của nghề kế toán, kiểm toán, được ban hành tại Hoa Kỳ năm 2002. Mục tiêu chính của Đạo luật này bảo vệ lợi ích của các nhà đầu tư vào các công ty đại chúng bằng cách buộc các công ty này phải cải thiện sự đảm bảo và độ chính xác của các báo cáo, các thông tin tài chính công khai.

1. Mã Hữu Hữu: nghệ sỹ cello, nhạc sỹ nổi tiếng người Pháp gốc Hoa.

(2) Áp lực đồng cấp: Khái niệm mô tả sự thay đổi của một cá nhân hay bị thôi thúc thay đổi về thái độ, hành vi đạo đức do chịu sức ép trực tiếp của những người trong cùng nhóm.

(6) Gung Ho: Bắt nguồn từ tiếng Trung, Gung tức là Công - làm việc, và Ho tức là Hợp - hòa hợp, hợp tác; Gung Ho nghĩa là hợp tác để làm việc chung với nhau. Ngày nay, nó có nghĩa là một thái độ hăng say, tận tâm tận lực đối với một vấn đề nào đó.

(1) SAT: Kỳ thi kiểm tra năng lực ứng viên xin học đại học. SAT trên 1.000 điểm đủ điều kiện học tại Mỹ.

(5) The Dogs of the Dow: là chiến lược khuyến các nhà đầu tư hàng năm mua 10 loại cổ phiếu trong số 30 Cổ phiếu Công nghiệp Bình quân Dow Jones có số chia lợi tức cao nhất.

3. Kaizen: được ghép từ hai từ tiếng Nhật: Kai – “Thay đổi” và Zen – “Tốt hơn”, nghĩa là “Thay đổi để tốt hơn” hoặc “Cải tiến liên tục”. Để tìm hiểu thêm về phương pháp này, mời đọc cuốn Kaizen – Thiết lập Hệ thống Cải tiến Liên tục thông qua Thực hiện Đề xuất của Người lao động do Alpha Books xuất bản.

(4) Jan Carlzon, thành viên ban điều hành Hãng hàng không Scandinavian, đã viết cuốn sách Moment of Truth (Khoảnh khắc của sự thật), và cụm từ này đã trở nên phổ biến trong dịch vụ khách hàng – nó là phương tiện để định nghĩa khoảnh khắc mà khách hàng đánh giá sản phẩm hay dịch vụ và tuyên bố kết luận “cái này tốt” hoặc “tôi không thích cái này”.

1. Hiệu ứng Pygmalion hay còn gọi là Self-fulfilling prophecy (lời tiên đoán tự trở thành hiện thực) được xem như một bí quyết quan trọng trong quản lý

nhân sự. Nếu một người (hoặc chính ta) nghĩ ta thông minh hay ngu dốt hay sao đó, họ sẽ đối xử với ta theo cách mà họ nghĩ. Nếu ta được đối xử như thế ta thông minh hay ngu dốt hay sao đó, ta sẽ hành xử và thậm chí trở thành như thế. Do vậy, những “tiên cảm” ban đầu của người đó về ta đã trở thành hiện thực! Tóm lại, một khi ý niệm đã hình thành, thậm chí ngay cả khi nó không đúng với thực tế, chúng ta vẫn có khuynh hướng hành xử theo đó. Và kỳ diệu thay, kết quả sẽ xảy ra đúng theo kỳ vọng đó, như thể có phép lạ!

2. Ngụ ý đến tiểu thuyết *Strange Case of Dr. Jekyll and Mr. Hyde* của Robert Louis Stevenson, kể về một người đa nhân cách, thể hiện hai tính cách hoàn toàn đối nghịch - thiện và ác - trong cùng một con người.

1. JIT (Just-in-time): hệ thống hoạt động đảm bảo một dòng sản phẩm đều đặn đi qua hệ thống với lượng tồn kho nhỏ nhất – nhận đơn đặt hàng và đảm bảo giao hàng đúng thời gian cam kết thay vì sản xuất hàng loạt và chờ đợi đơn đặt hàng.

2. Số tiền mà người được bảo hiểm sẵn sàng trả cho chi phí thuốc thang trong thời gian thăm quan tại nước đó.

3. Stretch Goals: là thuật ngữ được Jack Welch của GE đặt ra, chỉ những mục tiêu dường như không thể đạt được với các nguồn lực hiện tại. Bằng cách chỉ rõ ra “điều không thể đạt được”, mọi người buộc phải suy nghĩ sáng tạo, cố gắng vượt mức thông thường của họ.

1. Phản hồi 360 độ (360 Degree Feedback) là phương pháp đánh giá nhân viên (thường ở cấp quản lý và lãnh đạo) bằng cách thu thập dữ liệu về họ trong những tình huống làm việc thực tế và về những phẩm chất hoạt động mà họ thể hiện thông qua quá trình tổng hợp thông tin từ những người tiếp xúc với cá nhân được đánh giá (giám đốc điều hành, quản lý, người đồng cấp, khách hàng hay đối tác...), nói chung là bất cứ ai đáng tin cậy và biết rõ về công việc của cá nhân đó đều có thể tham gia vào quá trình đánh giá này.

1. Time to market: Khoảng thời gian từ lúc sản phẩm được thai nghén đến lúc được tung ra thị trường. TTM đặc biệt quan trọng trong các ngành có sản phẩm lỗi một nhanh chóng.

1. Niccolò di Bernardo dei Machiavelli là nhà triết học chính trị, nhạc sĩ, nhà thơ, nhà soạn kịch. Ông được xem là một trong những nhà sáng lập của nền khoa học chính trị hiện đại. Sống trong thời Phục Hưng Italia, ông là nhân vật trung tâm của bộ máy chính trị thời đó. Niccolò Machiavelli là một biểu tượng của nhà chính khách đầy mưu mô, thủ đoạn, đạo đức giả, vô luân lý, tráo trở và bất nhân mà triết lý duy nhất là cứu cánh biện minh cho phương tiện.

Sáu Sigma (Six Sigma) là một hệ phương pháp cải tiến quy trình dựa trên thống kê nhằm giảm thiểu tỷ lệ sai sót hay đến mức 3,4 lỗi trên mỗi triệu khả năng gây lỗi bằng cách xác định và loại trừ các nguồn tạo nên dao động (bất ổn) trong các quy trình kinh doanh. Trong việc định nghĩa khuyết tật, Sáu Sigma tập trung vào việc thiết lập sự thông hiểu tường tận các yêu cầu của

khách hàng và vì thế có tính định hướng khách hàng rất cao.

1. Hiệu ứng Pygmalion hay còn gọi là Self-fulfilling prophecy (lời tiên đoán tự trở thành hiện thực) được xem như một bí quyết quan trọng trong quản lý nhân sự. Nếu một người (hoặc chính ta) nghĩ ta thông minh hay ngu dốt hay sao đó, họ sẽ đối xử với ta theo cách mà họ nghĩ. Nếu ta được đối xử như thế ta thông minh hay ngu dốt hay sao đó, ta sẽ hành xử và thậm chí trở thành như thế. Do vậy, những “tiên cảm” ban đầu của người đó về ta đã trở thành hiện thực! Tóm lại, một khi ý niệm đã hình thành, thậm chí ngay cả khi nó không đúng với thực tế, chúng ta vẫn có khuynh hướng hành xử theo đó. Và kỳ diệu thay, kết quả sẽ xảy ra đúng theo kỳ vọng đó, như thể có phép lạ!.

2. Ngụ ý đến tiểu thuyết Strange Case of Dr. Jekyll and Mr. Hyde của Robert Louis Stevenson, kể về một người đa nhân cách, thể hiện hai tính cách hoàn toàn đối nghịch - thiện và ác - trong cùng một con người.

1. JIT (Just-in-time): hệ thống hoạt động đảm bảo một dòng sản phẩm đều đặn đi qua hệ thống với lượng tồn kho nhỏ nhất – nhận đơn đặt hàng và đảm bảo giao hàng đúng thời gian cam kết thay vì sản xuất hàng loạt và chờ đợi đơn đặt hàng.

2. Số tiền mà người được bảo hiểm sẵn sàng trả cho chi phí thuốc thang trong thời gian thăm quan tại nước đó.

3. Stretch Goals: là thuật ngữ được Jack Welch của GE đặt ra, chỉ những mục tiêu dường như không thể đạt được với các nguồn lực hiện tại. Bằng cách chỉ rõ ra “điều không thể đạt được”, mọi người buộc phải suy nghĩ sáng tạo, cố gắng vượt mức thông thường của họ.

1. Phản hồi 360 độ (360 Degree Feedback) là phương pháp đánh giá nhân viên (thường ở cấp quản lý và lãnh đạo) bằng cách thu thập dữ liệu về họ trong những tình huống làm việc thực tế và về những phẩm chất hoạt động mà họ thể hiện thông qua quá trình tổng hợp thông tin từ những người tiếp xúc với cá nhân được đánh giá (giám đốc điều hành, quản lý, người đồng cấp, khách hàng hay đối tác...), nói chung là bất cứ ai đáng tin cậy và biết rõ về công việc của cá nhân đó đều có thể tham gia vào quá trình đánh giá này.

1. Time to market: Khoảng thời gian từ lúc sản phẩm được thai nghén đến lúc được tung ra thị trường. TTM đặc biệt quan trọng trong các ngành có sản phẩm lỗi mốt nhanh chóng.

1. Niccolò di Bernardo dei Machiavelli là nhà triết học chính trị, nhạc sĩ, nhà thơ, nhà soạn kịch. Ông được xem là một trong những nhà sáng lập của nền khoa học chính trị hiện đại. Sống trong thời Phục Hưng Italia, ông là nhân vật trung tâm của bộ máy chính trị thời đó. Niccolò Machiavelli là một biểu tượng của nhà chính khách đầy mưu mô, thủ đoạn, đạo đức giả, vô luân lý, tráo trở và bất nhân mà triết lý duy nhất là cứu cánh biện minh cho phương tiện.

Sáu Sigma (Six Sigma) là một hệ phương pháp cải tiến quy trình dựa trên thống kê nhằm giảm thiểu tỷ lệ sai sót hay đến mức 3,4 lỗi trên mỗi triệu khả

năng gây lỗi bằng cách xác định và loại trừ các nguồn tạo nên dao động (bất ổn) trong các quy trình kinh doanh. Trong việc định nghĩa khuyết tật, Sáu Sigma tập trung vào việc thiết lập sự thông hiểu tường tận các yêu cầu của khách hàng và vì thế có tính định hướng khách hàng rất cao.

1. Plugin (plug-in): là một bộ phần mềm hỗ trợ thêm những tính năng cụ thể cho một phần mềm ứng dụng lớn hơn. Nếu được hỗ trợ, plug-in cho phép tùy biến các chức năng của một ứng dụng. Ví dụ, plug-in thường được sử dụng trong các trình duyệt web để chơi video, quét virus, và hiển thị các loại tập tin mới. Ví dụ hai plug-in được biết đến rộng rãi bao gồm Adobe Flash Player và QuickTime. Add-on thường được coi là thuật ngữ chung dùng cho các snap-in, plug-in, các phần mở rộng và các chủ đề.

1. News Feed là một định dạng dữ liệu được sử dụng để cung cấp cho người sử dụng Facebook với nội dung cập nhật thường xuyên. Nội dung cung cấp thông tin phân phối một nguồn cấp dữ liệu web, qua đó cho phép người dùng đăng ký vào nó.

1. Trending: thuật ngữ được dùng trên Twitter, chỉ việc lan truyền một điều hoặc sự việc có gắn hashtag (ND)

2. Hashtag: thuật ngữ được dùng trên Twitter, chỉ từ được nhiều người sử dụng nhắc đến, thường đặt sau dấu “ (ND)” id=””

1. Retweet: đăng lại nguyên văn dòng tweet đó trên tài khoản Twitter của mình (ND).

1. Tweet: dòng cập nhật trạng thái trên Twitter.com, giới hạn độ dài 140 ký tự.

Món đồ chơi trông giống một ống lò xo có hai đầu, nhờ nguyên lý vật lý nó có thể tự động thực hiện các bước nhảy liên tiếp qua bậc thang: khi giữ một đầu và đặt đầu còn lại xuống bậc thang thấp hơn, thì đầu trên sẽ tự động “nhảy” xuống và thu lại thành hình khối lò xo ban đầu, trước khi “nhảy” xuống bậc thang tiếp theo (chú thích người dịch)

Từ “Nguyệt” và “Nhạc” trong tiếng Trung phát âm giống nhau.

Cách gọi khác của ni cô.

Tảng đá.

Theo quản lý hành chính thời phong kiến, mười hộ được gọi là một giáp, mỗi giáp chọn ra một người đứng đầu quản việc gọi là “giáp trưởng”.

Cách hành văn thời xưa.

Chỉ những kẻ “yêu râu xanh”, chuyên hãm hiếp bức hại phụ nữ.

Vật dụng dùng để chải răng của người xưa, có cán bằng gỗ, phần đầu có gắn những sợi lông mềm.

Trong tiếng Trung, ba từ 揩齿 kai chi: Chải răng, 开始 kai shi: Bắt đầu và 开齿 kai chi: Mở răng, đọc gần giống nhau.

Trong tiếng Trung, từ “Cổ lên” dịch theo nghĩa đen là “thêm dầu”.

Còn có tên gọi khác là kinh thụ bì, kim tiền tùng, có công hiệu diệt trùng, trị ngứa.

Một hiện tượng mất trí nhớ bất thường mang tính lựa chọn, gọi tắt là chứng

lãng quên tâm lý, người bệnh do chịu chấn động quá lớn bởi sự kiện nào đó mà tạm thời không dám nhớ lại một phần hoặc toàn bộ sự việc đã xảy ra. Thuật ngữ mô tả một trạng thái tâm lý trong đó người bị bắt cóc lâu ngày chuyển từ sợ hãi và căm ghét sang thông cảm và quý mến chính kẻ bắt cóc mình. Nguồn gốc của thuật ngữ này là từ một vụ án xảy ra năm 1973 tại Stockholm, Thụy Điển.

Tiếng Anh nghĩa là: Trường hợp.

Tổ chức tín dụng thời xa xưa, bắt đầu xuất hiện vào thời nhà Minh, có chức năng giống như ngân hàng ngày nay.

Người phụ nữ trung niên làm công việc nặng nhọc, trong trường hợp này là người kiểm tra trình tiết của các cô nương, nhằm phục vụ việc phá án.

Trong tiếng Trung, chữ “Võ” và chữ “Vô” đọc gần giống nhau.

Đạo bào: Áo khoác dài chấm gót mà đạo sĩ thường mặc.

Tiếng Anh có nghĩa là trường hợp, vụ việc.

Họ Trần trong tiếng Trung phiên âm là Chén, họ Trình phiên âm là Chéng.

Tiếng Anh nghĩa là: Sáng tạo.

Thần trộm.

Tiếng Anh nghĩa là lỗi.

Tiếng Anh nghĩa là: Lãnh đạm, lạnh lùng, điềm tĩnh.

嗨(Hài): Hey và 害(Hài) Hại: Hai từ này phát âm gần giống nhau.

Chỉ những lí lẽ đúng đắn xưa nay, không có gì để bàn cãi, nghi ngờ.

Hiện tượng hồi quang phản chiếu hay còn gọi là hiện tượng bừng tỉnh trước khi chết. Những người bệnh nặng lâu ngày, cơ thể suy yếu đột nhiên tỉnh táo, khỏe mạnh trong một thời gian ngắn, đó chính là dấu hiệu của hiện tượng này. Ở đây tác giả muốn chơi chữ, trong tiếng Trung, khổ và đảng cùng một từ, phát âm là ‘Kǔ’

Nhân yêu: Tiếng Thái gọi là grateai, tiếng Anh gọi là shemale, từ hiện đại dùng để chỉ những người nam giả nữ, nữ giả nam, người giới tính không bình thường.

Chỉ hành động, việc làm của một người là do hoàn cảnh bắt buộc, chứ không phải xuất phát từ nguyện vọng của bản thân người đó.

Câu này xuất phát từ một điển cố thời Tấn Trung Tông. Trọng thần trong triều là Vương Đôn khởi binh làm loạn, anh họ Vương Đôn là Vương Đạo cùng cả gia tộc bị liên lụy, ở ngoài cung chờ đợi. Vương Đạo xin Chu Bá Nhân nói giúp trước mặt Hoàng đế, Bá Nhân không để ý, nhưng cũng dưng sớ xin xá tội cho Vương Đạo. Vương Đạo ghi hận trong lòng. Sau này Vương Đôn lên nắm quyền, hỏi Vương Đạo có muốn giết Bá Nhân không, Vương Đạo im lặng, thế là Bá Nhân bị giết. Sau đó Vương Đạo tìm thấy tấu chương của Bá Nhân, mới bừng tỉnh hiểu ra và thốt lên: “Ta không giết Bá Nhân, Bá Nhân lại vì ta mà chết. Trong tâm tôi, chỉ có bằng hữu tốt này.”

Âm Hán Việt “nhân gia” nghĩa là “người ta”.

Tên tiếng Anh của loại bệnh này là Change Blindness.

Trong y học, bệnh này được gọi là Claustrophobia.

Về mặt đạo nghĩa không cho phép từ chối.

Công nhân thủ công.

Tiết tháo: chí khí cương trực và trong sạch.

Trẻ hư.

Tổng số chữ trong bản thảo gốc.

1 Chú cần cô: Câu thần chú mà Đường Tăng đọc lên mỗi khi cần khống chế Tôn Ngộ Không.

1. Một kiểu chơi chữ, lấy chữ Hán đồng âm phiên âm cho Intel nhưng với nghĩa xấu hơn (Ứng vô mồi).